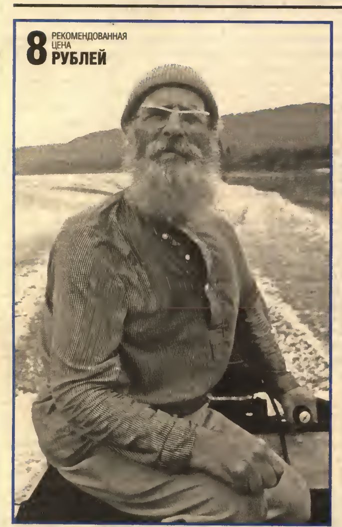
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№21 (180) ноябрь 2009

8 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ



ПИСЬМО В НОМЕР

Доброта дороже золота

Всем читателям лечебной газеты привет из сибирской земли. А земля наша издавна славится своими сокровищами, и не только золотом, полезными ископаемыми. Это еще и быстрые реки, полные рыбы, грибные и ягодные леса, в которых пока еще редкие звери водятся. И, конечно же, лекарственные травы, за которыми в последнее время здесь немало охотников. Знаете, есть у нас такие волшебные растения, как марьин корень или, например, женьшень, который не зря называют золотым корнем. Даже из-за границы приезжают туристы копать эти корешки. Ведь теперь стали известны секреты народной медицины, в том числе и китайской, которая лечит даже неизлечимые болезни. А с золотым корнем человек может жить долго и оставаться молодым. Никакие немощи ему не страшны, если знать секрет корня. Благодаря нашим природным богатствам в моем роду много было долгожителей. Охраняют эти сокровища, записывают в Красную книгу, но все равно их становится меньше с каждым годом, а добытчиков все больше. Нельзя истреблять все это и продавать за границу. Ведь мы хотим, чтобы наши дети, внуки и правнуки были здоровыми. Люди – тоже наше богатство. Знания и опыт лечения всегда передавались в семьях из поколения в поколение. Но теперь и в нашей газете я нахожу много хороших рецептов, которыми делятся добрые люди. А доброта дороже золота.

Егоров Д.А., г. Благовещенск



ЦИТАТА

Величайшая человеческая мечта – о здоровье и долгой жизни. Народная медицина позволяет каждому из нас продлить молодость.

А. И. Хирилов, г. Макеевка

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Когда осень только вступает в свои права, мы любуемся ее красотой, с радостью шуршим опавшими листьями... Но вскоре, с первыми же холодами, начинаются простуды, обострения хронических болячек, и настроение не всегда на высоте... В некоторых районах уже в октябре выпал первый снег, и многие с тревогой стали прислушиваться к прогнозам синоптиков. А они обещают в нынешнем году холодную, морозную зиму. Причем еще летом началась какая-то вирусная эпидемия и, конечно, поговаривают о грядущем гриппе. Не важно, как называется очередной грипп – свиной или птичий. В любом случае гриппозная инфекция – серьезное заболевание, от которого защищены только выносливые люди с сильным иммунитетом. А вот дети и пожилые люди заболевают чаще всех.

Но мы с вами не должны бояться эпидемии. Наоборот, уже сейчас надо принимать все возможные меры, чтобы защитить себя и своих близких от вирусных инфекций. С нашей газетой это может сделать каждый. Ведь в ней столько эффективных и доступных рецептов! Особенно этот номер «Лечебных писем» отличается богатой подборкой писем о профилактике и лечении гриппа, простуды. В последнее время таких писем приходит в редакцию много. Мы их, конечно же, печатаем, чтобы наши читатели были здоровы и ничего не боялись.

Не только природные лекарства могут повысить иммунитет и защитить от вирусов. От нашего поведения тоже многое зависит. И некоторые читатели в своих письмах очень вовремя вспомнили простые правила, которые помогают людям оставаться здоровыми. Например, если вы заболели, не стоит геройствовать и с температурой идти на работу. Ведь вы можете заразить своих сотрудников, а сами заработать осложнение.

Берегите себя и оставайтесь с нами! Вместе мы справимся с любыми болезнями.

Редактор
Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **9 НОЯБРЯ**

Снова читаю «Лечебные письма», снова переживаю за всех больных и учусь. Я учусь делать лекарства, распознавать растения, слушать ушами, глазами и сердцем. Это так здорово!

Мы с мужем вырастили пятерых сыновей, и они начали разлетаться по стране. Родила их и думала, что будут жить рядом, помогать друг другу, а вышло по-другому... И все же мы не унываем.

«Лечебные письма» я получала с первого номера. Сначала выписывала, но потом получилось так, что газета уже есть на рынке, а почта ее приносит, только когда следующий номер появляется в продаже. Я сначала ссорилась с почтальоном, а потом решила, что буду газету покупать. Но что интересно: в подписке она стоит 8 рублей, а в продаже у нас – 16! Да еще и проблема ее купить. И вот мне снова принесли газету: на второе полугодие – бесплатная подписка для активных читателей! Если бы вы видели, как я прыгала от радости! Дед подумал, что я выиграла миллион. Теперь я снова читаю любимую газету и знаю, что буду чувствовать себя на все 100 процентов!

Знаете, я живу в маленьком городке Баксане Кабардино-Балкарии, где всего 15 000 жителей. Но если покопаться в истории каждой семьи, то можно тонкими ниточками, как паутинкой, связать всех узами родства. Ведь у нас в городе немало смешанных браков. Это я о том, что если разобраться, то все мы родные люди. Но, что интересно, каждый из нас иногда старается чем-то выделиться за счет других, чтобы казаться лучше, и я тоже не исключение. Мы должны быть добрее, ласковее.

Судя по адресам в нашей газете, где ее только не читают! Но я думаю, что мы все – дети одной огромной страны, дети одного Бога, хоть и зовется он на разных языках по-разному. Так давайте станем добрее друг к другу, давайте перестанем завидовать и рычать на ближнего! И тогда, я думаю, любой кризис можно будет пережить. Адрес в редакции.

Александра Лещенко,
Кабардино-Балкария, г. Баксан

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Я вам уже писала, и мое письмо «Волшебные капельки» напечатали в газете. Как я счастлива, что моя мечта осуществилась и мои волшебные капельки зажглись огоньками любви в сердцах людей! Это я поняла по письмам, которые получила в ответ на свою публикацию. И я до глубины души тронута вашим участием, вашей любовью. Низкий поклон всем вам! Простите, дорогие читатели, что кому-то не ответила – не смогла из-за материальных проблем, и физически тоже не справиться, так как писем пришло очень много.

Особенно я благодарна Лине из г. Харькова за иконы, календарики (вы – моя единомышленница!). Очень благодарна читательнице из Брянской области, моей землячке. Я так тронута: мы не знакомы, но меня ждали в гости и были готовы встречать! И еще одна моя единомышленница – Тонечка Аладина из г. Бишкека прислала свое замечательное произведение в стихах. Спасибо Тихонской Оксане, Банах Елене и Светлане из г. Николаева, Синьке Анне Павловне и многим другим. Вы так тонко смогли понять, почувствовать меня!

Ваши письма, иконки я храню, и они согревают душу, даже когда мне совсем худо. Я 10 лет работала в детском саду воспитателем и мечтаю вернуться на эту работу по специальности. Но у нас сейчас в детских садах украинский язык, а я русская. Как я была бы счастлива, если бы моя мечта осуществилась!

Адрес: Казимировой Е.Н.,
51260, Украина, Днепропетровская обл., Новомосковский р-н,
с. Вольное, ул. Василькова, 9

Экономьте с умом

Сейчас столько всего появилось в продаже, что глаза разбегаются! Приходишь и не знаешь, что выбрать. А хочется, чтобы и продукты, и все, что мы используем в повседневной жизни, приносило пользу нам и нашим близким, а не вред здоровью. Но цены, конечно, кусаются, и стараешься экономить... Только экономить можно не на всем, иначе себе дороже выйдет. Я в этом уже убедилась.

Пошла я как-то на рынок купить фруктов для внука. Смотрю – продают моющее средство. Дешевое, для всего подходит: и для окон, и для раковины. Люди брали, ну и я купила. У меня окна немытые были – непорядок, скоро зима, а сил не очень-то много на домашние дела. Только экономии у меня не получилось, пришлось выбросить эту гадость. Хорошо еще, что начала окна мыть снаружи, со стороны улицы, а то бы пришлось дома дышать неизвестно чем. У меня слезы из глаз потекли ручьем, сразу же насморк, чихание. Работала в перчатках, но все равно, наверное, на кожу немного «химии» попало и на руках появились зудящие красные пятнышки. Я пошла в аптеку за лекарством от аллергии, а там мне сказали, что на рынке такие вещи лучше вообще не покупать, как и многое другое. Краска для волос, например, тоже может быть поддельной, поэтому она и стоит дешевле, а многие женщины в моем возрасте седину закрашивают. Так лучше уж какой-нибудь народный рецепт найти, а то последние волосы вылезут от такой краски! Делают все это подпольно в разных сомнительных «подвалах», а потом печатают на компьютере этикетки и наклеивают их – якобы заводское производство, все проверено. Аллергическую реакцию мне удалось снять – приняла таблетку и проспала от нее весь день, вместо того чтобы внука взять на выходной. Но красные зудящие пятнышки на руке с тех пор нет-нет да появлялись.

Не так давно была по телевизору передача как раз на эту тему. Там рассказывали, как одна женщина выбросила всю домашнюю «химию», посуду мыла содой, а стирала хозяйственным мылом. Белье она замачивала, брала лимон и сок из него прямо в тазик с бельем отжимала. Все отстирывается прекрасно – не хуже, чем с порошком. И болезнь у нее прошла. А другая женщина так свою девочку спасла от аллергии. Конечно, времени на стирку-уборку больше требуется, если по старинке, зато дома все здоровы. Не зря же сейчас столько детей-астматиков, аллергиков.

Так что если уж покупать порошки, моющие средства, то в магазине, а не на рынке. Не гонитесь за дешевизной, здоровье дороже! Но и дорогое – не всегда лучшее. Например, наша бытовая «химия» безопаснее импортной, хоть и дешевле. У меня автоматическая стиральная машина, мне дети подарили, потому что суставы сильно болят, стирать вручную очень тяжело. Я сейчас пользуюсь обычным детским порошком нашего производства, а потом еще обязательно включаю режим дополнительного полоскания. Аллергии нет.

Сергеева М.В., г. Москва

Каждый год, начиная с середины осени, нас пугают очередной эпидемией гриппа. А в этом году грипп назвали особенно страшным словом – «свиной». И он, как призрак, уже давно бродит по Европе и другим континентам. Сейчас, говорят, добрался уже до нас. Но я призываю читателей моей газеты не впадать в панику. Все-таки наше здоровье от нас самих тоже зависит.

Нас пугают, а мы не заболеем

Кто же нас пугает свиным гриппом? Конечно же, в первую очередь телевидение и газеты. Надо же про что-то новости делать! Но не только они создают панику. Мы сами себя пугаем! А от страха, и правда, можно заболеть. Говорят, что заболевают и заражают других в первую очередь те, кто ездил за границу. Да, возможно, в некоторых странах идет эпидемия. Но я думаю, что немногие из наших читателей с их скромной пенсией рискуют подхватить заграничную инфекцию. И все-таки люди на работе, детишки в школах и садах быстро заражаются друг от друга. Поэтому в первую очередь во время эпидемии лучше соблюдать меры безопасности. Сейчас многие ходят на работу даже с температурой, кашлем и насморком. Я призываю всех отказаться от этой вредоносной привычки. Всех денег не заработаешь. Зато можно заработать осложнения, если переносить вирусную инфекцию на ногах. А самое главное – надо подумать о здоровье окружающих. Они-то чем виноваты? Почему все вокруг должны болеть, если кто-то из-за своего «геройства» или из корыстных соображений не хочет брать больничный? Пусть начальники гонят таких «героев» домой лечиться!

Конечно, никто из нас не будет носить повязку на лице, если начнется эпидемия. Поэтому надо стараться реже бывать в общественных местах. Ну, об этом и так все знают. А вот на свежем воздухе заразиться гриппом очень сложно. Надо все-таки бывать на улице в любую погоду, чтобы поддерживать на уровне свой иммунитет. Особенно это относится к городским жителям. Я, например, специально завел собаку, и мне приходится с ней гулять, да и вообще жить веселее... С тех пор и болею реже. А вот в закрытом помещении при кашле и чихании больной может заразить окружающих в радиусе до 10 метров. И вирусы еще остаются в этом помещении, где был больной человек, дня 3, так что там необходимы тщательное проветривание и влажная уборка.

Врачи часто советуют заранее делать прививки от гриппа. Но для большинства они платные и стоят недешево, а самое главное – часто бесполезны, если не вредны. Вирусы-то постоянно мутируют. Допустим, вам введут вакцину от одного вируса, а он уже соединился с другим видом, и вакцина ваша не действует, а на ослабленном организме может очень плохо отразиться.

Давайте лучше вспомним простые народные средства: свежий воздух, закаливание, лук, чеснок, как можно больше витаминов! В «Лечебных письмах» я нахожу немало рецептов для укрепления здоровья, и в свои 62 года болею редко. И гриппа давно уже не боюсь, даже свиного.

Михайлов В.А., г. Курск

ОСЕННЯЯ МИГРЕНЬ

Несколько лет я замечаю, что с наступлением холодов у меня начинаются приступы жестокой головной боли. Я называю ее «осенней мигренью». Конечно же, я перебрала немало рецептов, чтобы научиться быстро избавляться от приступов головной боли, но далеко не сразу мне попался тот самый, единственный, который бы помогал в трудный момент. Зато когда я нашла такой рецепт, он стал для меня единственным избавляющим от боли. Случайно прочитала в какой-то книге по траволечению, что не всегда необходимо принимать настои трав внутрь, мы часто забываем о таких воздействиях на очаг боли, как обыкновенный компресс или примочка.

Приведу свой рецепт.

Надо смешать в равных пропорциях траву мелиссы, листья мяты перечной и измельченные плоды кориандра. 3 столовые ложки смеси залить 100 мл 96-процентного медицинского спирта, настаивать сутки. Процедить, добавить 20 мл воды, этой смесью смочить салфетку во время приступа головной боли и прикладывать к затылку и вискам.

Настойку можно хранить в прохладном темном месте долго, она не теряет своих свойств. Во время приступа, положив примочку, я стараюсь обязательно лечь и расслабиться. Если в этот момент удается заснуть, то просыпаюсь я уже без боли.

Раиса Константиновна Круглова, г. Орск

НА ДВА ШАГА ВПЕРЕДИ БОЛИ

Хотел бы от всего сердца поблагодарить редакцию всенародно любимой газеты «Лечебные письма» за своевременные советы по теме как вылечить болезни и что делать, чтобы не болеть. Осенью, действительно, даже вполне здоровый человек иногда чувствует себя не в своей тарелке, что уж говорить о тех, кто годами пытается справиться с застарелыми недугами. Я много лет выписываю все рецепты, касающиеся проблемы суставов, накопилось много. Но все они в основном рассказывают, что делать, когда боль уже есть. Я же хочу рассказать, что нужно делать, чтобы опередить обострение артрита, радикулита или ревматизма. Я нашел удивительно простой, но эффективный рецепт, который лично мне помогает опережать болезнь на несколько шагов вперед. Ничего особенного для этого не потребуется.

1 столовую ложку сушеной травы тысячелистника надо залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, укутать толстым мягким полотенцем и оставить на 1 час настаиваться, после чего процедить. В течение дня раза 3–4 надо принимать этот настой по одной столовой ложке.

Если боли уже есть, то принимать настой тысячелистника надо до тех пор, пока они не исчезнут. Но если вы начнете пить его, не дожидаясь наступления приступа, то продолжать прием я рекомендую в течение 20 дней. Я заметил, что такой курс лечения не только снижает риск очередного приступа суставных болей, но и в целом делает весь организм крепче. Осенью и весной такое лечение позволяет обходиться без сильнодействующих лекарств, если, конечно, лечиться тысячелистником с полной ответственностью. Желаю не болеть!

Денис Иванович Перепелкин, г. Ишим Тюменской обл.

БЕРЕГИТЕ УШИ

Когда-то в юности я переболела гнойным отитом. Никаких серьезных последствий, к счастью, больше не было, но на всю жизнь остался страх перед болью в ушах и желание защищаться от холода и ветра. В такую погоду частенько в ушах появляется ощущение потрескивания, иначе это состояние я не могу назвать. Причем так было не всегда, только в последние годы стало проявляться это ощущение, видимо, это и есть последствия отита. Честно говоря, снова обращаться к врачу мне страшно, что-то непреодолимое осталось после первого лечения, к тому же – ведь нет ни сильных болей, ни ухудшения слуха, просто – дискомфорт, который появляется иногда. Но на каждую болезнь есть управа. Соседская бабушка научила меня лечить уши. Для этого поздней осенью надо пойти в сад и накопать корней малины. Часть можно засушить впрок, а часть использовать сразу. Для этого корни тщательно очистить от земли, промыть, мелко нарезать.

2–3 столовые ложки измельченных корней малины залить 1 л крутого кипятка и настаивать 12 часов. Процедить настой и принимать по полстакана 2 раза в день в течение месяца.

Я принимаю настой утром и вечером, слегка подогрев предварительно на слабом огне.

Настой из корней малины устраняет воспалительные процессы и даже способствует восстановлению слуха.

Елена Ивановна Плясунова, г. Ярославль

ПРОСТРЕЛ ПО НЕРВАМ

Не найти, наверное, взрослого человека, у которого хотя бы раз не случался прострел: это либо когда шею повернуть от боли невозможно, либо спину не разогнуть, либо скулы так сведет, что рот невозможно открыть, и при этом боль отдает и в ухо, и в висок, и в зубы. Не дай Бог пережить невралгию тройничного нерва никому! Состояние при этом ужасное из-за полной беспомощности: любое движение причиняет боль и потому резко ограничивается возможность перемещаться в пространстве или что-то делать. На мой взгляд, такие вещи происходят только потому, что мы себя не умеем беречь. Стоит застудить какой-либо нерв, возникает невралгия. Вот почему опасно в разгоряченном виде попадать под сквозняк. Но если несчастье произошло, обязательно нужно тепло, чтобы хотя бы поначалу избавиться от резкой боли, а уж потом можно добраться до врача или до аптеки. У меня есть рецепт специальной растирки.

Из черной редьки надо отжать сок, в который добавить лавандовое масло из расчета 20:1, примерно на 1 столовую ложку сока нужно добавить 1–2 капли лавандового масла. По ходу нерва аккуратно втереть эту смесь и сверху укутать теплой повязкой: шерстяным шарфом, старым пуховым платком. Важно, чтобы повязка была теплой и не стягивала больное место.

После 5-6 процедур становится заметно легче, и постепенно восстанавливаются все функции, боль уходит, подвижность возвращается. Я заметил: если хотя бы раз прострелило, то можно ждать повторения при первом же сквозняке. Поэтому надо основательно вылечиться и не подвергать себя риску еще раз простудить это место.

Алексей Викторович Митрохин, г. Люберцы

ЧАЙ ОТ ПРОСТУДЫ

Как и большинство читателей «Лечебных писем», я уже много лет использую в основном натуральные средства для лечения кашля, простуды, то есть тех болезней, которые с нами случаются часто. Считаю, что не всякий раз уместны лекарства, иногда лучше травяной чай, чем готовая таблетка. Бывало, часто простужалась, причем всегда при этом мучилась от кашля. Методом проб и ошибок я научилась сама составлять такие травяные чаи, которые одним ударом убивали и кашель, и простуду, и головную боль. Вот пример одного такого сбора:

1 часть ягод сушеной малины, 2 части сухих листьев малины, 2 части травы душицы и 2 чести листьев мать-и-мачехи смешеть и измельчить. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, отварить на слабом огне в течение 10 минут. Процедить и пить, как чай, в горячем виде по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Если кашель становится затяжным и долго не проходит, можно в этот сбор добавить 4 части измельченного корня девясила и 2 части листьев подорожника. Под таким натиском бронхи и легкие быстро очищаются, благодаря тому, что эти травы борются с возбудителями инфекции, кашель проходит. И в любом случае чай получается ароматный, вкусный, напоминает сразу о лесе и о лете, но самое главное – он так быстро восстанавливает здоровье во время простуды, как ни одно другое лекарство. Можно пить такой чай с медом, если нравится, особенно на ночь, главное – делать это не меньше трех-четырех дней, а лучше – неделю. В это время лучше не перегружать себя тяжелой мясной пищей. Я проверила на себе советы тех, кто во время простуды начинает голодать – действительно, вылечиться легче и по времени быстрее, если только пить и ничего не есть хотя бы сутки, а лучше – трое. Попробуйте, короткое голодание не опасно.

Валентина Сергеевна Спирина, г. Калуга

НЕ ЛЕНИТЕСЬ ЛЕЧИТЬ ГОРЛО

Все прекрасно понимают, что когда болит горло, его надо как можно чаще полоскать: ткани миндалин и глотки от инфекции становятся рыхлыми и потому на них спокойно гнездятся бактерии, создавая угрозу для всего организма. Все знают, и все ленятся лечиться хотя бы первые несколько дней. Я так нравоучительно об этом говорю, потому что сама пострадала от собственной нерадивости. В юности очень часто страдала от ангин, а в зрелом возрасте мне это аукнулось: и сердце пострадало, и иммунитет ослаб. А ведь способов избавления от инфекций в горле очень много разных, можно даже найти вполне приятное лечение, например, ингаляции, если уж полоскать горло лень. Можно удобно устроиться в кресле перед телевизором и несколько минут дышать целебными ароматами.

Смешайте 10 капель ароматического масла эвкалипта, 5 капель ениса, залейте стаканом кипятка в фарфоровом чайнике для заварки чая, чайник оберните полотенцем со всех сторон, оставьте только носик. Вдыхайте аромат поочередно каждой ноздрей из носика. Следите, чтобы горячая жидкость не обожгла вам ноздри. Дышите по 10–15 минут.

Ингаляция хороша тем, что не только горло и гортань поддаются воздействию ароматных паров, но и, конечно же, весь дыхательный аппарат – нос, бронхи, легкие. Масла можно подбирать каждый раз разные, главное – использовать их регулярно, при условии, что нет аллергии. Так и от ангины можно избавиться, и себя целиком защитить от болезней вирусного происхождения.

Нина Михайловна Василенко, г. Нижневартовск

Я сам себе доктор

Бывают болезни, и бывают неизлечимые болезни. В последнем случае, чтобы нормально продолжать жить и не обременять никого своим состоянием, нужно постоянно трудиться и терпеливо и настойчиво учиться справляться с недугом. И такое поведение позволяет переломить ситуацию в самых, казалось бы, безвыходных случаях.

Так случилось со мной. Где-то после сорока лет у меня начала развиваться миопатия. Пришлось расстаться с работой. Когда прошел первый шок от такого диагноза, я долго не мог понять, почему это все случилось со мной. Доктора говорили, что у меня плохая наследственность, поскольку ни травм, ни инфекционных заболеваний я не испытывал. При этом заболевании происходит медленное отмирание окончаний нервных клеток, при котором происходит нарушение сократительной способности скелетных мышц, атрофия мышц вообще. Что мне оставалось делать в таком положении? Ну не сдаваться же, в конце концов. И я начал бороться при помощи народной медицины. Во-первых, конечно, массаж. Ежедневно ко мне приходит сказочный человек, который своими руками разминает меня всего. Это массажист от Бога, и мне очень повезло, что меня с ним познакомили друзья. Массаж заставляет бегать кровь по моим слабым мышцам с такой силой, что я забываю про болезнь. Мне еще в больнице объяснили, что мне нужно ежедневно делать физические упражнения. Зарядке я отвожу по полтора-два часа каждый день. Пытаюсь нагружать буквально все свои мышцы до десятого пота, это очень здорово увеличивает жизнеспособность всего тела.

В моем арсенале также появились обтирания холодным мокрым полотенцем. Я растираюсь каждое утро довольно быстро и энергично, насколько могу. После обтирания полчасика лежу под теплым одеялом. Такая разница в температуре очень приятна и полезна. Иногда в холодную воду для растирания я добавляю яблочный уксус.

Раза два в неделю, по совету знахарей, я принимаю соленые ванны. На ванну воды использую до трех килограммов морской соли (за неимением можно использовать и обычную каменную крупную соль), но морская соль полезнее, в ней больше микроэлементов, к тому же она сейчас продается в аптеках и купить ее не составляет труда.

Иногда я делаю специальные ножные ванны. Для этого готовлю два ведрв. Одно – с холодной водой, а другое – с горячей. Сначала опускаю ноги в горячую воду, держу их там до покраснения, затем ставлю ноги в холодную воду на 30-40 секунд. Делаю так раз 6-7, причем заканчиваю в горячей воде, держу ноги минут 20, после чего уже нв одну-две минуты снова в ведро с холодной водой, а после холодной воды оборачиваю ноги теплым полотенцем и пледом и некоторое время сижу в тепле. Иногда в горячую воду добавляю жгучий красный перец, вычитал где-то, что он тоже здорово разгоняет кровь.

А вообще, все полезные травы всегда использую для ножных ванн – и корень лопуха, и сосновые почки, и березовые листья. Они медленно, но верно делают свое дело, восстанавливают мое здоровье постепенно. Да, на все это уходит очень много сил и времени, но зато я могу обходиться без инвалидной коляски. Я вообще стараюсь много двигаться, иногда через силу, но я не сдаюсь. И чувствую, что не дам болезни сломить себя окончательно, чего бы мне это ни стоило. Человек всегда сильнее недуга.

Александр Павлович Столетов,
г. Старый Оскол

Лекарственный залп

Я дожила почти до 70 лет и никогда не знала, что такое головная боль. Но недавно пришлось и мне узнать, как «раскалывается» головушка.

А история такая. Меня уже лет двадцать беспокоит неправильно сросшийся перелом на левом бедре. Бывает такая боль, что несколько раз в неделю приходится принимать обезболивающее. И вот около полугода назад я впервые почувствовала сильнейшую головную боль. Испугалась здорово: все, думаю, инсульт. Легла, вызвала врача, он мне смерил давление и даже удивился, что оно как у молодой. Сделал укол обезболивающего и ушел. Но после укола боль только усилилась и не проходила, наверное, еще полчаса. Именно тогда во мне впервые шевельнулось подозрение. Потом я об этом как-то забыла и вспомнила через несколько дней при следующем приступе невыносимой головной боли. Так я и мучилась, пока, наконец, случайно не попала на прием к врачу-гомеопату. Рассказала ему о своих головных муках, а когда он предупредил, что гомеопатию нельзя вместе с другими лекарствами принимать, я ему и сказала, что много лет подряд пью обезболивающие средства. Ну-ка, ну-ка, заинтересовался врач и стал расспрашивать: когда это у меня началось, и не замечала ли я связи между обезболивающими таблетками и приступами головной боли. Замечала вроде, говорю, да как же это может быть? Знаете, ответил врач, сейчас появилась новая форма головной боли – от неконтролируемого приема именно обезболивающих средств. Это как залп по вашей нервной системе, и она не выдерживает, реагирует головной болью. Прекратите прием всех этих лекарств, и головная боль должна пройти. Я его послушала, и действительно – голова-то болеть перестала! А боль в ноге я научилась укрощать точечным массажем и примочками с ледяной водой.

Феоктистова Настасья Петровна,
г. Саратов

Держите эмоции в узде!

Хочу поделиться рецептом, как я справился со стрессом. Что такое стрессы, знают все, ведь никто не хочет мириться с хамством, обманом, несправедливостью.

Отрицательные эмоции разрушительно воздействуют на весь организм, где особенно страдает сердечно-сосудистая система. И если

вовремя не принять мер, дело может дойти до депрессии и других нервных заболеваний. Я научился держать эмоции в узде и уже накопил опыт лечения стрессовых ситуаций. Сначала заставляю себя успокоиться и анализирую все то, что меня привело к отрицательным эмоциям, как я притянул к себе этот негатив. Разобравшись, сразу начинаю себя лечить. Вот и совсем недавно перенес стресс, сильно разнервничался и в результате получил бессонницу. У меня было плохое настроение, вялость, упадок сил, болела голова так, что как будто меня со всех сторон что-то сдавливало.

Свое лечение я начал с прочтения молитвы о прощении всех обидчиков и прощении себя. Дальше ложился на диван, расслаблял все мышцы, закрывая глаза, и тихо говорил: «Я успокаиваюсь, мне хорошо и легко, головная боль проходит, покой укрывает меня». Потом делал глубокий вдох – выдох, вставал и начинал делать массаж головы, ото лба к затылку и до шеи, массировал точку между бровями, которая отвечает за ясное сознание.

Днем слушал классическую музыку Бетховена, Баха. На это тратил 40 минут. Через некоторое время мое состояние улучшалось.

Приготовил сбор, который успокаивает нервную систему. Взял 1 ст. л. синюхи голубой, 1 ст. л. лаванды, 1 ст. л. купены, розмарина, перечной мяты, размолол 5 шишек хмеля и огуречной травы (бораго). Все это соединил, перемешал и 1 ст. л. сырья с горкой залил 0,5 л кипятка, настоял 30 минут и разделил на 3 приема в день. Пил настой утром, днем и перед сном, добавляя по 1 ч. л. меда.

Еще я пил настой овса, который хорошо восстанавливает нервную систему. 1 стакан овса заливал 1 л воды, кипятил 15–20 минут, процеживал и пил как чай в течение дня.

Через месяц перерыва в лечении я приготовил другой сбор для закрепления результата.

Взял 500 г листьев алоэ и прокрутил через мясорубку, добавил 100 г свежей (или 50 г сушеной) травы зверобоя, залил 1 л крутого кипятка, настоял, процедил и добавил 0,5 л натурального белого виноградного вина и 500 г меда. Настоял 4 дня в темном прохладном месте и принимал по 1 ст. л. 4 раза в день в течение месяца.

Этот бальзам хорош и тем, что устраняет воспалительные процессы в организме и укрепляет иммунитет. Его я обычно делаю осенью перед сезонными простудами. Результатом лечения остался очень доволен. Сейчас стараюсь ограждать себя от негативных эмоций и концентрирую свое внимание на положительных моментах. Неприятные ситуации стараюсь отпускать, и сразу становится легче на душе. Всем читателям советую не растрачивать свое здоровье на неприятности и держать свои эмоции в узде, тогда и проблем со здоровьем не будет. И еще, выращивайте на своем приусадебном участке лечебные травы, они прекрасные лекари наши! Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, г. Брянск, пос. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

Мы победили астму

Те родители, дети которых больны астмой, меня поймут. Они знают, что это такое – вскакивать по ночам во время приступов у ребенка, все время бояться за него. Вот и я много лет мучалась от того, что страдает мой сыночек. У него астма началась после четырех лет, и все это из-за постоянных бронхитов и простуд.

А перед школой я всерьез задумалась о том, как же мой ребенок будет учиться, если мы только в болезни все время пребываем. Именно в то время я взялась за ум и начала по-настоящему помогать своему ребенку. Я прочитала все, что можно было узнать о лечении бронхиальной астмы народными методами и в конце концов я поняла, что без закаливания нам с сыном не обойтись.

Во-первых, закаливание укрепляет организм и поднимает иммунитет. А это как раз то, что нужно при астме. Во-вторых, сосуды отлично тренируются, поэтому и дыхательная система улучшает свое состояние. Да, собственно говоря, к чему перечислять все плюсы закаливания, о них и так почти все знают. Главное, что нам оно помогло избавиться от долгой болезни.

Конечно, начинали мы с малого. Сначала я просто побаивалась закалять сына сильными методами, так как из болезней мы не вылезали. Поэтому я выбрала момент, когда сын был не простужен, и стала обливать ему ноги до колена холодной водой из-под крана. А тем временем подступало лето, и я уже готовилась морально к тому, чтобы приучить сына купаться в открытых водоемах. Поэтому после того, как две недели мы пообливали ножки и не заболели, я стала добавлять к этому еще обливание рук и плеч над ванной. Тут как раз наступили теплые деньки, и мы специально сняли дачу, чтобы сын побыл летом на свежем воздухе.

На даче мы вместе с сыном стали гулять босиком – сначала по теплой земле, потом по траве, а потом и по берегу речки. Вода в реке была холодная, и мы гуляли и бегали по воде не очень долго, но зато очень весело. При этом мы не оставили и наших городских обливаний – я поливала сыну на ноги и плечи воду из ведра, а позже мы начали окунаться полностью, прямо в речную, достаточно холодную воду. Раза два-три присядем в воде с визгами, так как аж дух захватывает, и выскакиваем.

Представьте себе, что мой сын за то лето ни разу не заболел, а приступ был всего лишь один раз, да и то до того, как мы стали прямо в реке купаться. С тех пор мы за городом только босиком и ходим, иногда и по лужам бегаем. Даже в городе продолжаем обливаться холодной водой, а по дому теперь тоже без тапочек ходим. Сейчас врачи только руками разводят и не узнают моего сына – астма приняла компенсирующую форму. Мы своих действий против болезни не оставляем и благодарим всех авторов писем, которые рекомендовали закаливать ребенка при астме.

Ожоговы Елена Владимировна и сын Макар, г. Пушкин

ПОДЛЕЧИМ ПОЧКИ

Давно читаю нашу газету, и очень часто люди жалуются на заболевания почек, в частности на такое, как гломерулонефрит. Я тоже долго страдала от этого недуга. До тех пор, пока меня не научили использовать для лечения и профилактики болезни специальный травяной настой.

Надо приготовить сбор из почечного чая, подорожника, хвоща полевого, тысячелистника, крапивы двудомной, цветков календулы, череды трехраздельной. Каждой травы взять поровну, измельчить и смешать. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Принимать по одной трети стакана 3–4 раза в день. Курс лечения – 3 недели, затем перерыв, и можно повторить.

Для профилактики и во время обострения можно смело принимать такой настой несколько раз в год. С этим травяным настоем намного легче переносятся почечные недомогания и в случае обострения болезни. Этот рецепт я нашла в старинном травнике и с успехом его применяю.

Ангелина Филатова, г. Сызрань

ЖИВИТЕ ДОЛГО И НЕ КАШЛЯЙТЕ!

Хочу предложить вам два рецепта, которыми пользовался мой дядя Дрегваль Иван Степанович.

• Всем, кто хочет долго жить, оставаться молодым и никогда не простужаться, поможет редька. Крупную черную редьку надо хорошо помыть, сверху срезать «крышечку», изнутри вырезать углубление и налить туда свежий свекольный сок пополам с водкой. Закрыть «крышечкой» и дать настояться сутки. Этим средством пользуются после 60 лет, принимая его ежедневно по столовой ложке 2 раза в день.
• От бронхо-легочных заболеваний (бронхита, пневмонии) есть хороший рецепт. Взять 300 г внутреннего свиного сала и 6 больших зеленых яблок. Яблоки не очищать, нарезать то и другое, затем томить на очень медленном огне, чтобы не пригорело. Растереть 12 яичных желтков со стаканом сахарного песка, добавить в них 300 г измельченного шоколада. Пропустить через сито смесь из топленого сала и яблок, смешать с яйцами и шоколадом, дать остыть. Смесь намазывать на хлеб и запивать теплым молоком (если есть возможность, то козьим).

Эти средства быстро восстанавливают здоровье!

Адрес: Решетовой Галине Васильевне, Казахстан, Чимкентская обл., Сарыагашский р-н, с. Кирово

ЛЕЧЕНИЕ И ОЧИЩЕНИЕ

Надеюсь, что мои рецепты лечения и очищения тоже помогут больным людям.

1. Очищение от шлаков
• В наше время, чтобы избавиться от болезней, организм в первую очередь часто нуждается в очищении. Продукты, которые быстро проходят по желудочно-кишечному тракту, – это сырые овощи, фрукты, черный хлеб, кефир, простокваша. Они выводят шлаки из организма.
• Вредные вещества выводятся и через почки, поэтому надо больше пить, но не кофе и не крепкого чая. Эти напитки, помимо прочего, еще и усиливают желание курить, а главный провокатор курения – алкоголь. Чаще надо пить отвар шиповника, при этом натощак съедать ложку меда.
• Шлаки из организма выводятся и через кожу с потом, поэтому полезны такие процедуры, как контрастный душ, сауна, русская баня. И, конечно, нужна физкультура.
2. Рецепты против грудницы
• Листья свежей лебеды растолочь и приложить к больной груди, перевязать нетуго. Менять повязку 2–3 раза в день. Можно сухую лебеду слегка отваривать и прикладывать.
• Листья или почки липы растолочь и прикладывать к груди. Менять их почаще.
• При любой груднице помогает очень быстро, если сделать компресс из утренней урины самой роженицы.
• Кашицу из свежих листьев мать-и-мачехи тоже прикладывают к груди при груднице и некоторых опухолях.
• Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухой травы зверобоя с цветками и настоять, укутав, 30 минут. Затем процедить и пить 3 раза в день по 0,5 стакана. Курс лечения 2–3 недели.
• Прикладывать к груди печеную луковицу, смазанную медом.
• Плоды инжира мелко нарезать, поварить в молоке и прикладывать к груди. Если прорвется, прикладывать льняные тряпочки, смоченные в сливках.
• Распаренные листья березы прикладывать к груди и тепло укутывать.
3. Чтобы снизить давление
Надо размешать в стакане простокваши по 1 ч. л. корицы и меда. Пить 2 раза в день – утром и вечером, перед сном.

Мне многие рецепты помогли. Особенно тяжело было, когда родилась двойня и была сильная грудница (нарывы, температура). Я еле выжила, и мне после перевязали груди, а дети выросли на искусственном питании. А растила я их одна, без отца (их отец вел себя плохо). Ох, хватила я горя, слез! Хорошо, что помогла мне вырастить детей моя мама.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЕ СНАДОБЬЯ

Промчалось короткое лето, наступила осень с промозглой дождливой погодой, не за горами и зима. Все мы простываем, и приходится лечиться. Я высылаю вам подборку своих рецептов. Ведь есть дешевые натуральные средства, с помощью которых можно избавиться от хворей!

• **От сильного кашля.** Чтобы отходила мокрота, большое зеленое яблоко и такую же луковицу, не очищая от кожуры и шелухи, разрежьте вдоль на 6–8 частей и варите в 1 л воды на слабом огне, пока лук не станет мягким. Отожмите в отвар лук и яблоко, слейте все в

термос (или укутайте кастрюльку) и пейте в течение всего дня. Если сразу не поможет, делайте свежие порции ежедневно.

• **Лечим горло.** Надо очистить 8 крупных сочных зубков чеснока, пропустить через пресс и смешать с 8 ч. л. яблочного 9-процентного уксуса. Оставить на ночь в стеклянной банке с винтовой крышкой. На следующий день 3 ст. л. разогретого на водяной бане меда влить в эту кашицу и хорошо размешать. Принимать так: 2 ч. л. положить в рот и держать до полного растворения меда, а потом проглотить маленькими глотками. Этот нехитрый бальзам поможет вам за 2 дня справиться с воспалением в горле, если будете принимать его 2 раза в день – утром натощак и на ночь, перед сном.

• **При сильном насморке.** Размешать 1 ст. л. сока из репчатого лука с 1 ч. л. разогретого меда и капать по 3–4 капли в обе ноздри, одновременно смазывая крылья носа и нижнюю губу этой смесью.

• **Когда «стреляет» ухо.** Если продуло уши, а боль такая, что уснуть трудно – «стреляет», подлечитесь так. Натрите на самой мелкой терке красную свеклу, сок смешайте поровну с разогретым медом и капайте в оба уха по половине пипетки. Остуженную мякоть свеклы смешайте поровну с медом, добавьте муки (желательно ржаной) и замесите тугую лепешку (оладушку). В середине лепешки проделайте дырочку и наденьте на ушную раковину, расправив тесто вокруг уха. Сверху – тонкая пищевая фольга или полиэтиленовая пленка. Затем тепло укутайте ухо пуховой шалью или шерстяным шарфом. С таким компрессом можно спать всю ночь. Делайте так до полного исчезновения болей в ушах.

• **Если слезы на морозе.** Чтобы глаза не слезились на ветру и морозе, в 200 мл воды разведите 1 ст. л. натурального яблочного уксуса и 1 каплю йода. Пейте 1 раз в день во время еды мелкими глотками 2 недели подряд. Затем – неделя отдыха. При необходимости повторите курс. Не используйте рецепт при избытке йода в организме!

• **Для поднятия иммунитета.** Взять 250 г репчатого лука, мелко нарезать, засыпать 200 г сахара и залить 0,5 л воды. Варить на слабом огне до консистенции сиропа. Принимать по 1 ч. л. детям, по 1 ст. л. взрослым 3 раза в день до еды, пока средство не закончится. А если есть в доме мед и у вас нет на него аллергии, надо просто смешать 1 ст. л. сока из репчатого лука с 1 ч. л. меда и принимать 3 раза в день до еды (дозы такие же).

Луковые снадобья хорошо бы принимать постоянно в холодное время года. Будьте здоровы!

Может, кто из читателей вышлет мне для лечения диабета сухие цветки, листья, ягоды шелковицы и льняное масло.

Пишите, звоните, всегда всем отвечу.

Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092. Тел.: 8-905-073-00-38, 8-904-577-91-34

НЕ БОЮСЬ ХОЛОДОВ И БОЛЕЗНЕЙ

«Осенью всегда немножко грустно, даже если не о чем грустить», – эти поэтические строки я всегда вспоминаю в такое время года, как сейчас.

А мне грустить есть о чем. Осенью, 16 сентября, 23 года тому назад не стало моей замечательной мамочки, а через год и отца. Было еще много трагических событий, и все они пришлись на осень. С возрастом, конечно, все труднее справляться со своими недугами, но я стараюсь. Травки, пиявки – мои союзники, и, конечно, неоценимые советы читателей газеты «Лечебные письма» и советы специалистов.

Так вот, об осенней депрессии. Раньше я старалась пить успокаивающие травы: хмель, корни пиона, синюху и другие. А вот этой осенью поняла, что надо поискать что-то другое. И нашла в своих записях такой рецепт:

от депрессии хорошо помогает мед (9 частей), смешанный со спиртовой настойкой прополиса (1 часть). Я брала цветочный мед. В маленькой баночке смешала его с прополисом и принимала на ночь перед сном с зеленым чаем вприкуску по 2 ч. л. смеси.

Результат превзошел все мои ожидания. Советую попробовать! Еще хочу предложить вам 3 рецепта, которыми я пользуюсь периодически для улучшения состояния вен на ногах. Эти рецепты из книги «Лечение боярышником и шиповником», которую мне давали когда-то на несколько дней. А также есть хороший рецепт от простуды.

1. При тромбофлебите, варикозе и трофических язвах.

• Смешать поровну цветки боярышника и каштана конского, траву мяты перечной и листья подорожника. Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. сбора, настаивать 30 мин., процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 6–8 месяцев; каждые 2 месяца делать перерыв на 2 недели.

• Следующий настой готовят и принимают так же, только сбор другой: цветки боярышника, трава дубровки душистой, листья цикория, лещины (лесного ореха) и подорожника.

• И третий сбор: цветки боярышника и конского каштана, листья брусники и подорожника, соплодия хмеля. Способ приготовления тот же.

У меня некоторых трав нет, но я использую то, что есть, и самочувствие улучшается.

2. От простуды и гриппа

Считаю своим долгом написать еще один рецепт, который помогает при простуде, ОРВИ, гриппе. Ведь сезон простуд только начинается! Рецепт опробован мною и семьей моей дочери (зять вообще был в восторге – у него быстро прошел кашель, и ему даже расхотелось курить). Меня беспокоил сильный кашель и боль в бронхах после простуды (такой грипп был у нас, наверное). И вот я решила попробовать ингаляцию. Нашла такой рецепт:

смешать листья эвкалипта, шалфея, чабреца, почки березы и сосны. Залить 2 стаканами горячей воды 3 ст. л. сырья, кипятить 2–3 минуты и вдыхать горячий пар через нос и рот.

Я уже заготовила на осень все травы и теперь не боюсь холодов и болезней. Желаю всем читателям газеты здоровья, бодрости духа и долголетия.

Адрес: Вишневской Лидии Петровне, 692922, Приморский край, г. Находка, ул. Пограничная, д. 28, кв. 76

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Манжетку обыкновенную не встретишь, наверное, только в пустыне, ибо растет она всюду, по всей России – у дорог, на лугах и полянах, на лесных опушках. На то она и обыкновенная, хотя это обобщающее определение вбирает в себя многие десятки мелких видов, очень схожих между собой. Лишь опытный специалист может различить, какая из них длинноногая, а какая – скульптурная или твердеющая. Брать для лечения можно любую манжетку и не бояться ошибки. Каждая обладает не только мочегонным, но и сильным противовоспалительным действием. Поэтому манжетку обыкновенную смело можно использовать при воспалении мочевого пузыря – цистите. Именно эта травка помогла моему брату справиться с таким недугом. А вот подруга при помощи манжетки обыкновенной избавилась от хронического воспаления кишечника, сопровождавшегося сильными болями. Даже по этим двум примерам можно понять, почему в народе называют манжетку «недужной травой».

Для приготовления настоя надо 3 ст. л. травы манжетки положить в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, дать постоять под крышкой 4 часа. Пить по 1/2 стакана до еды 3–4 раза в день.

Попробуйте, может, манжетка обыкновенная – чудо природы – поможет и вам справиться с циститом!

Дроздова К., Тверская обл., г. Осташков

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Хочу поделиться очень простыми рецептами, испытанными и на себе, и на родственниках и знакомых. Когда мне было 29 лет, у меня на коже вдруг начала появляться сыпь. Врачи подозревали экзему. Однажды тетя принесла домой пакетик косточек, похожих на маленькие сердечки. Оказалось, что это – косточки из ягод калины. О том, что ягоды калины обладают лечебным свойством, я знала, но вот что и косточки можно использовать, не слышала.

Я заливала 2 ст. л. косточек 0,5 л горячей воды и оставляла на ночь. В течение следующего дня выпивала этот настой. Лечиться надо до полного очищения кожи. Курс лечения – месяц, потом – месяц перерыв, повторить лечение.

Мне понадобилось несколько курсов, чтобы забыть о болезни. Лишь однажды, два года спустя, появился намек на рецидив. Повторила лечение, и все прошло.

О калине можно писать много. Например, калина улучшает кровообращение в голове, уменьшает головные боли – причем не только появляется ясность в голове, но и зрение улучшается. Что нужно сделать? Для начала отжать сок калины (только ягоды калины следует размять обязательно вместе с зернышками, находящимися внутри ягод) и принимать его по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Если головные боли случаются у вас часто, то сок принимать не менее 2 недель.

А если болит горло, то я обычно делаю так:

срезаю с дерева небольшое количество коры калины, промываю, измельчаю, 2 ст. л. коры засыпаю в термос, заливаю 0,8 л кипятка, настаиваю 5–6 часов, выпиваю 1/4 стакана, а остатком полощу горло.

Кстати, такие полоскания избавляют и от плохого запаха изо рта.

Вахрушева Е.Н., г. Нефтекамск

ПЕЧЕНЬ ЗАЩИТИТ ПУПАВКА

Многие люди, перепробовав кучу лекарств, переходят на лечение травами. Самый простой способ лечения – использовать какую-то одну лекарственную траву. Самым перспективным растением для лечения печени я считаю пупавку красильную (иначе ее называют пупавкой желтоцветной или антемисом красильным).

Осенью, на фоне всеобщего увядания природы, в моем аптекарском саду яркими пятнами выделяются кустики с зелеными листьями и ярко-желтыми соцветиями. Желтые ромашки очень нарядно смотрятся не только на грядках, но и в саду, среди альпийских горок. За способность пупавки окрашивать ткань в желтый цвет ее в Средние века назвали красильной. Но не только нарядный вид и окрашивающие свойства привлекают внимание к этому растению – оно лечебное.

Нужно знать некоторые отличия пупавки от ромашек аптечной и душистой: пупавка – плоское, не полое внутри цветоложе, а окрас листиков их венчика может быть как белым с желтой серединой, так и целиком желтым. Листья у этого растения перистые, стебель разветвленный, с множеством радующих глаз все лето цветков.

Цветки, листья и стебли пупавки я собираю в конце июля. Высушенное сырье очень хрупкое, поэтому храню его в твердых коробках и лишний раз стараюсь не ворошить. А в середине сентября провожу заготовку целебных корней, так как в это время в ее корнях накоплено наибольшее количество активных веществ.

Когда-то мне очень понравилось образное название печени – «колесо равновесия жизни». Печень ведь выполняет в нашем организме около 500 функций, и самая важная из них – обезвреживание токсичных веществ, попадающих в организм извне и образующихся в нем самом. Известно: если печень отказывает, смерть наступает уже через сутки от полного отравления организма.

Пупавка может помочь при гепатите, холецистите, хроническом панкреатите, циррозе, желчнокаменной болезни. Более сильное средство – настойка пупавки, но не всем людям при таких недугах показан спиртовой настой. В таких случаях можно использовать водный настой пупавки.

Взять стебли или цветы пупавки, измельчить, залить 2 ч. л. сырья 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Чуть более концентрированный раствор (3 ч. л. высушенной травы на то же количество воды) используют при аменорее (отсутствии менструаций в течение полугода и более) и простудных заболеваниях.

Вот такое чудесное растение – пупавку – может иметь каждый желающий в своем саду!

Адрес: Семелеву Николаю Ивановичу, 431380, Мордовия, Ельниковский район, с. Софьино, ул. Молодежная, д. 17

МОЙ И НАШ ДУБ

Давным-давно в феврале 1951 года в честь своего дня рождения (и 30-летия) на окраине сада я посадил дуб. Прошло без малого полвека. Дуб вырос, конечно, стал могучим, хотя далеко не достиг еще своего пикового возраста. Я люблю его больше любого плодового дерева из своего сада. Когда прихожу в сад, сначала подхожу к дубу и приветствую его как лучшего своего друга. Затем 3-5 минут нахожусь с ним в объятиях. Он любит, когда я общаюсь с ним по-братски. Получив от него в ответ биозаряд, приступаю к обычной работе в саду, на огородных грядках. Любая работа после общения с дубом спорится, ибо он дает мне силу жизни – энергию. Да, да, растение дуба обладает таким биодинамическим полем, что, находясь несколько минут под ним, получаешь сеанс оздоровления.

Дуб, который растет у меня, специально сформирован с невысоким штамбом – 185 см – это роскошное, аккуратное дерево, ему 49 лет, а мне 79. Его любят все члены моей семьи, родственники и гости. Он всем дает силу и сам хорош, красив. Моя мать и другие пожилые люди из семейства часами проводили время под дубом.

Но вот пришла беда: в двух метрах от дуба проводят реконструкцию центральной автодороги, выпрямление поворота. И на этом расстоянии от него выбрали грунт глубиной почти в два метра. К моему большому огорчению дуб после всего этого погибнет. Очень жаль, он только что вступил в плодоношение. Дуб живет тысячу и более лет, а мой не прожил даже и полвека.

Однако хочу продолжить разговор о дубе дальше, ибо он того достоин. Кора и особенно молодые ветви дуба содержат танины, флавоноиды, пектиновые и другие вещества. Полезны и желуди. Препараты дуба применяют как противовоспалительное средство, при болезнях горла, лечения язвы желудка, гастрите, при колите, дизентерии, повышенной кислотности, а также для лечения кожных заболеваний. Надо знать, что при лечении дубильные вещества, соединяясь с белками ткани, образуют на пораженной поверхности защитную пленку, которая предохраняет поврежденные ткани от дальнейшего воспалительного процесса, и боль вместе с болезнью исчезает. Кроме того, вяжущее действие дубильных веществ способствует также более быстрому свертыванию крови и остановке кровотечения.

Для приема внутрь при язвенной болезни отвар готовят так: 40 г измельченной коры на 1 л воды, кипятят 15 минут. Настаивают 3 ч и принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Итак, дуб – это лекарство, дуб – это Божий дар в лесах Кубани. Дуб, бук, каштан – основной состав лесов всего нашего края. Пока живет лес, будет жить человек.

Но цель моей статьи иная и весьма тревожная. Не могу равнодушно смотреть на вереницы тяжелогрузных машин, прямо сердце кровью обливается, когда вижу, как из лесов края увозят за рубеж за бесценок древесину дуба, бука и каштана. Такое варварское отношение к лесу, а в прямом смысле – самоубийство!

Адрес: Учадзе И. Г., 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47, т. 556-933

КЕФИР ПОЛЕЗЕН ВСЕМ

Есть один лечебный напиток, доступный каждому. Речь идет о кефире, который помогает справиться со многими заболеваниями.

Кефир полезен как взрослым, так и детям. Он показан при многих заболеваниях, например, при детском дисбактериозе и рахите, анемии, воспалении легких, аллергии на пищевые продукты, простудных заболеваниях.

• Для очищения организма, особенно весной, когда за зиму накапливаются шлаки, возьмите стакан 1-процентного кефира, 2 стакана свежеотжатого морковного сока и 1 стакан свекольного сока. Все смешайте и выдержите в холодильнике 2 часа. Необходимо выпить 1 л этого напитка за 5 приемов. Пить небольшими глотками и медленно, не чаще чем раз в неделю.
• От хронической усталости хорош такой напиток: по 0,5 стакана воды и кефира плюс 2 ч. л. меда. Пить перед сном.
• При ангине, когда горло воспалилось, его можно полоскать обычным кефиром. Слегка подогрейте кефир в эмалированной посуде и полощите каждый час. Кроме этого, принимайте кефир по 1 ст. л. в день и сок моркови по 0,5 стакана в течение суток.
• Если воспалились десны (гингивит), рекомендую полоскать рот 5-6 раз в сутки 8-10-дневным настоем домашнего кефира. Уже через 2 дня язвочки начнут заживать, а на 3-й или 5-й день наступит полное выздоровление.
• При дисбактериозе великолепно помогает домашний кефир. Несколько стаканов этого напитка в день практически полностью предотвращают процессы гниения в кишечнике и образование ядов. Употреблять лучше по 3 стакана в день за 1,5 часа до еды. Помните, что не рекомендуется есть после 19 часов. И употребляйте больше овощей, фруктов, круп, злаков, отрубей.
• Страдающие геморроем могут попробовать каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную в кефире, смешанном с медом. Такой состав продезинфицирует трещины, ранки и поспособствует их заживлению. Шишки уменьшатся, и боль начнет проходить.
• При атеросклерозе вы можете употреблять смеси кефира, соков моркови и шпината (по 1 ст. л. 4 раза в день).
• От гипертонии очень хорош домашний кефир. Принимать его надо по 2-3 стакана в день за час до еды. Курс лечения 2 месяца. А потом можно воспользоваться другим средством: 0,5 чашки меда и 3 ст. л. кефира смешайте в стеклянной банке и съедайте по 2 ч. л. этой смеси перед сном.
• Если у вас бывают спазмы сосудов, в 1 стакане кефира нужно тщательно размешать 2 ч. л. меда и регулярно принимать смесь по утрам. Пить медленно, маленькими глотками каждое утро перед завтраком.
• Тем, у кого ослаблена нервная система, рекомендуется взять 1 стакан яблочного сока, 3 ст. л. сиропа шиповника и 0,5 стакана кефира. Смешать все компоненты и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот такой чудо-кефир! Пейте его каждый день, приучайте к нему своих детей, внуков и будете здоровы! А главное – берегите себя и своих близких!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская обл., г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

ЯБЛОЧНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Расскажу вам, как я чищу и лечу свой организм яблоками. Ведь это одни из лучших лечебных фруктов!

Чем богаты яблоки? Витаминами, фосфором, натрием и железом. Благодаря щелочам яблоко растворяет мочевую кислоту и благоприятствует секреции слюнных желез. С помощью яблок можно избавиться от полноты, болезней печени и кишечника, мочевых путей и бронхов. Благодаря фосфору они укрепляют нервную и систему и улучшает работу мозга. Поэтому яблоки рекомендуются многим больным. Лечение и очищение яблоками можно проводить без всякого опасения следующим образом.

Первая неделя – на завтрак только яблоки.
Вторая неделя – на завтрак и ужин только яблоки; обед легкий, вегетарианский.
Третья неделя – только яблоки (на завтрак, обед и ужин). Между приемами яблок можно выпить воды с лимоном или медом.

Лечение прекращается так же постепенно, как и начинается. При желании лечение можно продлить и на четвертую неделю, а на пятую днем и вечером уже должна быть нормальная еда, яблоки только утром.

Рекомендуемые сорта яблок – ранет или пипин, они самые сочные. Вообще, подбирайте сорт яблок по своему вкусу, однако желательно послаще. Только на курс лечения берите яблоки одного сорта. Если кто не может жевать кожицу, натрите яблоки на терке. При таком лечении эффективно выводятся токсины, но организм не слабеет.

Есть и другой способ лечения – более быстрый (курс – 6 дней), и проводить курс лучше в начале каждого сезона, но это не обязательно. Для этого тоже больше подходят яблоки сладких сортов, а летом можно таким же образом использовать землянику, клубнику, черешню.

За 6 дней надо съесть 9 кг фруктов, не употребляя никакой другой еды. При этом желательно принимать в день не более 1-2 стаканов жидкости. Количество яблок в день:
1-й день – 1 кг,
2-й день – 1,5 кг,
3-й день – 2 кг,
4-й день – 2 кг,
5-й день – 1,5 кг,
6-й день – 1 кг.

Желательно все-таки есть тертые яблоки, потому что в таком виде они лучше абсорбируют газы, снимают воспаления и выводят излишки жидкости. Нельзя пить воду сразу после приема яблок, надо подождать хотя бы 2 часа.

При такой методике яблоки действуют сильнее и быстрее, чем при первой. Применяя эту методику лечения в течение недели раз в четыре месяца, вы доживете до глубокой старости без всяких болезней. Все они уйдут от вас! Вы забудете про усталость, старческую немощь и, главное, станете более спокойными, счастливыми. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Телепайловой Нине Яковлевне, 690002, г. Владивосток, ул. Некрасовская, д. 59, кв. 75

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Люди, живущие на Земле, верят, что рано или поздно к ним придет старость. А старость – это просто недоразумение, порожденное незнанием того, как сохранить молодость.

Беда наша в том, что мы слишком спешим жить, чтобы приблизить старость. Надо смотреть в будущее без страха и не думать, что жизнь рано или поздно подойдет к концу, а вы состаритесь и умрете. Жить надо без суеты, страха и безумной гонки за деньгами, популярностью или властью.

Трудно найти человека, который бы отказался быть молодым. Главное – помнить о том, чем отличается молодость от старости. Давайте вспомним, как в молодости мы были радостны и легки на подъем, как наслаждались жизнью. Нас почти не беспокоили никакие болезни, и мы думали, что можем все, ведь вся жизнь впереди! А что происходит с нами спустя годы? Мы все больше становимся раздражительными, грустим по поводу и без повода, со вздохом вспоминаем о прошлом и с горечью осознаем, что его уже нет. Мы все больше тратим энергии на борьбу с недугами и миримся с тем, с чем должны бороться. А самое страшное – к нам приходит тяжелое и горькое чувство, что жизнь подходит к концу.

Однако мы должны независимо от возраста бороться за здоровую и полноценную жизнь. Надо научиться уничтожать на корню программу старения, заложенную в сознании. Народная медицина и здоровый образ жизни позволяют каждому из нас продлить молодость.

Даже когда жизнь кажется невыносимой ношей, как судорожно человек цепляется за нее! Какие душевные силы тратятся на борьбу со смертью! И величайшая человеческая мечта – это мечта о здоровье и долгой жизни. В теории мы все жаждем долгой жизни, а на практике сокращаем ее до минимума.

Почти все помнят поговорку «Бог любит троицу». И есть три начала, которые составляют одно целое, именуемое человеком.

Духовное – это первое начало в человеке, это его индивидуальность, которая делает каждого человека неповторимым. Чем выше духовность человека, тем сильнее его энергетическая защита, сильнее жизненный тонус.
Разум – второе начало, через которое и выражает себя душа.
Тело – третье начало человека, его физическая, видимая часть. С помощью тела выражает себя наш разум.

Когда больной постоянно твердит, что он никогда не поправится, его предсказание сбывается почти наверняка, и свои страдания он проносит до самой смерти. Плоть наша глупа, и об этом забывать нельзя. Но разум мы можем контролировать. Вот почему мы должны культивировать только положительные мысли. Разум всегда должен командовать телом, и мы должны учиться заменять отрицательные мысли положительными. Если вы внушаете себе, будто у вас что-то болит из-за того, что вы стареете, то ожидать выздоровления не стоит. Возраст зачастую не является причиной того или иного недуга. Надо найти настоящую причину заболевания и устранить ее.

Ни в коем случае мы не должны позволять своему телу управлять разумом. Тело управляет при помощи фальшивой философии: «Ешь, пей, веселись и не думай о завтрашнем дне». Это заблуждение. Конечно, вы не умрете завтра, но, продолжая жить с такой философией, через 10-15 лет превратитесь в преждевременно состарившегося человека, страдающего от многих болезней. Наказание мы получаем за свои плохие привычки.

Болезни, физические страдания – в какой-то мере показатель того, что вы представляете собой как человек. Вы совершаете преступление против своего тела, если не используете данную вам возможность управлять им при помощи разума, при помощи законов естественной, гармоничной жизни.

Как бы ни трудна была наша жизнь, надо уметь не утратить ее смысла, не спиться, не опуститься до безнравственности. Каждому важно поверить в уникальность собственной личности и в то, что программу, данную вам Богом, вы обязаны осуществить.

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Украина, Донецкая обл., г. Макеевка, мкр-н Солнечный, д. 11, кв. 6

МИНУС 180° – И Я ЗДОРОВА!

Решила поделиться с читателями своим опытом лечения бронхиальной астмы. Возможно, кому-то он пригодится.

Болела я астмой более 40 лет. Ни шагу без ингалятора. Лечилась у специалистов в Москве, но, увы, ничего нового в лечении не предлагали – везде стандарт. Сама пыталась использовать народные методы и средства. Приступы то сокращались, то, наоборот, страшно было просыпаться от удушья. Случайно встретив знакомую, узнала о криотерапии (лечении холодом) и сразу же решила испробовать этот метод. Записалась на прием, проконсультировалась с врачом, и вот моя первая процедура.

Сначала – страх, что не выдержит моя дыхалка и я останусь замороженной в кабине. Потом – минус 130°, минус 160°... Холодно, а значит, жива еще. Минус 180° – леденеют колени. Вот и все, пролетели 3 минуты. После процедуры состояние легкости необыкновенной, хочется всем улыбаться, и дышится легко, без шума. И так – по 3 процедуры в день: замораживалась и оттаивала.
Прошла курс из 30 процедур плюс ночные ингаляции, прием травяных настоек внутрь, «рыдающее» дыхание. И случилось чудо – я здорова!

Прошло три месяца, а я обхожусь без ингалятора. Похудела (криотерапия тому способствует), а главное – дышу, как все. Кто болеет, тот меня поймет. Все 40 лет я боролась за жизнь, но вот только сейчас почувствовала, что живу! Поэтому всем больным бронхиальной астмой советую лечение холодом (испытала на собственной шкуре). Новое – это забытое старое. Издревле люди лечились холодом и не без результата. Надежда всегда есть, главное – ее не потерять. Будьте здоровы! Если возникнут вопросы, всем отвечу по телефону.

Адрес: Цветковой Ольге Владимировне, 300045, г. Тула, ул. Кауля, д. 6, кв. 62. Тел. 8-910-943-50-07

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Волчанку вылечить непросто

Дочери 45 лет, она инвелид 2-й группы. В декабре 2005 года у нее случилось суберахноидальное кровоизлияние, енеевризма мозжечкоеой артерии. И еот – ноеая беда, с которой мы никак не можем спрееиться. Сначале на голове очагами стали еыпадать волосы, облысела мекушке. Кожа а пятнех, на ощупь грубая, шершееая, баспокоит зуд. Заключение – дискоидная красная волчанка. Лекарстаа не помогают, и теперь еще стала болеть поджелудочная железа. Мы не знаем, что делать. Прошу ераче-натуротерапеата Г.Г. Гаркушу помочь нам.

Адрес: Мигаль Алине Васильевне, 352160, Краснодарский край, п. Гирей, ул. Южная, 17А

Есть две формы красной волчанки: системная – тяжелое аутоиммунное заболевание, поражающее многие органы, и дискоидная волчанка, как у вашей дочери, когда в основном поражена кожа. Но дискоидная красная волчанка иногда переходит и в системную, а причины этой серьезной болезни пока окончательно не установлены. Нередко дискоидную волчанку вызывает туберкулезная палочка. Очень мне понравились слова А. Маловичко в книге «Инфекционные болезни кожи» о волчанке: «Кожа поражается туберкулезной палочкой, но только у тех больных, у которых "подготовлена почва" в результате неправильного питания и неправильного образа жизни».

Уважаемая Алина Васильевна, болезнь эту вылечить непросто, и лучше всего вам с дочерью обратиться к натуропату. В стадии обострения лечение должно проходить под наблюдением и лучше в стационаре. А после снятия острого воспаления в стадии ремиссии общие требования такие: соблюдение диеты и режима дня. Помните, что «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ранний подъем с солнышком, посильные нагрузки и работа на свежем воздухе, часовой отдых днем (лучше всего сон на свежем воздухе). Укладываться спать не позже 22 часов.

Вашей дочери необходимо качественное питание. Пусть забудет о консервах и копченостях. Есть 5-6 раз в день, но не более 250 г за один раз. Все продукты только свежеприготовленные и натуральные. В рационе должно быть много каротиноидов (все желтые и красные продукты) для поднятия тканевого иммунитета.

Важно и очищение кишечника за счет рационального питания, поэтому нужны отруби. Полезен салат «Метелка» – сырые тертые овощи (свекла, яблоки, морковь, капуста) с лимонным соком или клюквой 2-3 раза в день по 2 ст. л. Надо добавить в рацион бифидо- и лактобактерии (препараты есть в аптеках). Покупайте или готовьте обычные бифидок, кефир, простоквашу (0,5 л в день).

Посоветуйте дочке заняться аутотренингом. Пусть читает наговоры Г. Сытина, аффирмации Л. Хей, чтобы вывести себя из стресса. Надо управлять своими эмоциями, сознанием, тогда тело начнет успокаиваться и перестанет выдавать такие «протесты».

Физические нагрузки по силам, обливание, воздушные ванны – все это поможет организму восстановиться. Только не надо злоупотреблять солнышком. Помните пословицу: «Где родился, там и пригодился». Очень часто причиной красной волчанки кроме стресса бывает перемена климата на более жаркий.

И обязательно надо помочь печени, селезенке (эти два органа работают в паре). Именно в них идет утилизация отработанной крови. Надо, чтобы печень работала в максимальном режиме, поэтому 5 дней каждого месяца полезно слепое зондирование (об этой процедуре мы уже не раз рассказывали), а в остальные дни надо пить как чай до и после еды горячие настои желчегонных трав.

Ищите причину экземы

Из-за экземы кожа у меня мокнет, потом станоеится сухой и шелушится. И так постоянно: зуд – отек – пузырьки – сухость... Гормональные мази аызывают обострение, а народные средстеа я еще не подобрала, поэтому решила обратиться к еам, уважаемая Г.Г. Гаркуша. Мне 61 год, 20 лет работала е домостроительном комбинате – краски, леки, клей, стекловата... Очееидно, асе это и сказыеается сейчас, е зрелом еозрасте.

Генералова Т.В., г. Москва

Все наши вредные эмоции, которые мы не умеем или не хотим проявлять, рано или поздно выходят наружу в виде болезней. И экзема – не исключение. Организм будто кричит: «Займись собственными проблемами, удели себе время, внимание, почисти свой храм души, свое тело!» Болячки на коже – это старая, глубоко скрытая муть, грязь, стремящаяся наружу. То есть это глубоко подавленные эмоции, загрязняющие душу, от которых организм стремится освободиться. Может быть, вы не можете справиться с тревогой, страхом, ощущением постоянной опасности или с раздражением в адрес кого-либо? Брезгливость и нетерпение, а так же злость, ненависть, обиды и чувство вины тоже могут спровоцировать экзему. Другая возможная причина – вы чувствуете себя беззащитной. Ведь кожа выполняет защитную функцию. Интересно, что ученые обнаружили: аллергические реакции под гипнозом или под наркозом отсутствуют. А ведь экзема – это кожное воспаление нервно-аллергического характера. Так что именно сознание играет здесь главную роль. Поэтому проанализируйте ситуации, при которых у вас появляются зуд (нетерпение), высыпания (протест), сливающаяся мокнущая экзема (скрытый плач). Для излечения надо честно и смело посмотреть на

то, чего вы избегаете. Пересмотрите свое отношение к окружающим и к ситуации, в которой вы сейчас оказались. Не нужно делать мир стерильным, не нужно страшиться жизни. Учитесь все принимать в реальности, а не так, как вы придумали. Помните золотое правило: «Любую силу в этом мире можно использовать во благо». Конечно, надо исключить и контакты с явными аллергенами, особенно всевозможной «химией».

Одиночное высыпание экземы можно излечить за 1,5-3 месяца, а если высыпаний много, как в вашем случае, то лечение затягивается. Ведь готовность организма ответить на стресс кожными высыпаниями накапливается постепенно. Этому также способствуют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, а также эндокринные нарушения и грибковые поражения.

Так что сначала ищите причину болезни и постарайтесь ее устранить.

Также важно соблюдение молочно-растительной и очищающей диеты, очищение кишечника, печени (применяем желчегонные травы). Все эти мероприятия помогут восстановить правильные обменные процессы в коже. При обострениях, сопровождающихся сильным зудом и отеком, назначаются противоаллергические и мочегонные средства. Рекомендую мочегонные травы – створки фасоли, гороха, листья брусники, черники, березы. Брать по 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, пить как чай в горячем виде, а также использовать настой для аппликаций на раны. После аппликаций накладывать листы морской капусты. Если свежей нет, можно купить в магазине лист капусты для суши, замочить его и накладывать на 8-10 часов. За день сделать 2-3 перевязки, курс 2 недели.

Кутать раны не надо, кожа должна дышать (бинтуем, только если надо двигаться). Можно применять фракцию АСД-3 в виде аппликаций на 30-40 минут за раз, курс 10 дней. После аппликации – любое неаллергенное растительное масло для восстановления. Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс. И так – пока вылечим ранки.

Когда кожа восстановится, хороши аппликации из тертого свежего картофеля, моркови, помидоров (на 30-40 мин. 2-3 раза в день). Для полного восстановления кожи размер аппликации должен в 10-15 раз превышать размер пораженного участка.

Туман в глазах



У меня открытоугольная глаукома обоих глаз. Даже при нормальном давлении глазного дна сильное затуманиввние зрения. Как освободиться от тумана в обоих глазах? Что вы посоветуете?

Надежда, г. Саратов

Глаукома – это заболевание, связанное с повышением внутриглазного давления, засаливанием протоков из-за нарушения тонуса сосудов и образования в них атеросклеротических бляшек. Это означает старение всего организма, и чаще всего такое состояние наступает, когда из-за упрямства мы чему-то постоянно сопротивляемся, а значит, чего-то боимся. От страха страдают почки, нарушается выведение солей из организма, накапливается лишняя жидкость и повышается давление. Чтобы эту жидкость удержать, мы употребляем лишнюю соль, и образуется патологическая зависимость.

Из-за давления при глаукоме часто бывают и сильные боли в глазном яблоке. Значит, нам больно смотреть на мир. Глаукома сигнализирует человеку, что он подвергает себя сильному внутреннему давлению, блокирует свои чувства, как бы закрывается от мира «солевой занавесочкой», пеленой в глазах.

Уважаемая Надежда, первое, что надо сделать, – успокоиться, не сопротивляться ситуации и простить всех. В этом вам помогут молитва, аутотренинг, наговоры, йога, дыхательные упражнения. Научитесь проговаривать и выражать свои эмоции.

Второе – соблюдать режим питания. Только свежие продукты и соки! И поменьше соли (вспомните естественный вкус продуктов). Ограничить питье до 1,5 л в день (желательно, чтобы это были свежеотжатые соки).

Вы понимаете, что это заболевание означает старение во всем организме, поэтому надо лечить не только глаза. Хорошо помогает гомеопатия. Обратитесь к специалисту, и он подберет вам индивидуальное лечение. Пока вы будете отдыхать от гомеопатии (рекомендуется перерыв 6-8 месяцев) или пока не начали такое лечение, можно и нужно пить настои мочегонных трав курсами по 2 недели каждую траву. Рекомендую вам листья березы, черники, брусники, бадана, цветки софоры японской, створки фасоли. Все эти растения – не только мочегонные, они еще и нормализуют солевой обмен. Заливаем 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка, настаиваем, пьем в течение дня по две трети стакана как чай и еще капаем в глазки хорошо процеженный настой 3-4 раза в день.

Хорошо помогают и примочки на глаза: 0,5 стакана свежей крапивы и 1 лист ландыша залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 5-6 часов в темной банке, потом добавить 0,5 ч. л. соды без горки и делать примочки 2-3 раза в день.

Эффективно закапывание свежей урины по 1 капле в каждый глаз 3-5 раз в день. Берете маленький клочок ваты, смачиваете в средней и последней струе мочи и тут же капаете в глаза (хлопот не очень много). Через 1,5-2 месяца туман рассеивается, обменные процессы нормализуются. Но не думайте, что болезнь ушла навсегда, продолжайте лечение. Ведь организм постепенно стареет и готовит нам новые испытания.

Можно еще пользоваться свежеотжатым процеженным соком из ягод черники, смородины (любой), крыжовника, облепихи, калины, красной рябины – по 1 капле в каждый глаз. Щиплет? Замечательно. Слезы текут обильно, а значит, спадает давление, уходят лишние соли. Хорошо работает и мумие, нормализуя обменные процессы: 0,2 г 3 раза в день по одной капельке в каждый глаз. Внутрь тоже полезно мумие: 0,2 г растворить в 50 мл воды и пить 2 раза в день за 20 мин. до еды. Курс 2-3 месяца (и не забудьте капать в глаза). Таблетка мумие растворяется медленно, поэтому лучше приготовить раствор заранее. В баночку 150-200 г или стакан налить кипяченую холодную воду с вечера и опустить таблетки. К утру все растворится, и вы будете брать по 50 г раствора перед едой. Когда принимаем мумие, алкоголь, крепкий чай, кофе и все, что действует на мозг, не употребляем.

Есть еще хорошие рецепты с медом, но надо быть аккуратными, чтобы не спровоцировать аллергию. И в аптеке тоже много препаратов, но их уже для каждого больного индивидуально подбирает врач.

Особая точка

Есть на теле человека особая точка. В Китае она известна под названием «точка долголетия», а в Японии ее называют «точкой от ста болезней». Эта парная точка расположена под коленными чашечками. Она относится к меридиану желудка и заведует всей биоэнергией нижней части тела. К тому же она тесно связана с теми отделами спинного мозга, которые контролируют работу многих органов нашего организма.

Когда мне впервые врач посоветовал в качестве «скорой помощи» воздействовать на эту точку, то предполагалось, что таким образом я смогу быстро избавляться от усталости, головной боли. Регулярно воздействуя на данную точку, я не только восстанавливал работоспособность, но и наладил, сам того не ведая, работу желудочно-кишечного тракта – обхожусь без слабительных средств. Вот так я подстрелил двух зайцев – теперь и нервишки в порядке, и кишечник работает без сбоев, как часы.

Вы легко отыщите «точку долголетия», если в положении сидя положите на колени ладони – кончики ваших средних пальцев будут располагаться в искомом месте.

Когда я был на приеме у специалиста по точечному массажу, то он прижигал мне «точку долголетия» полынными сигарами. А дома я поступал следующим образом: делал пальцевый точечный массаж (выполнял вибрирующие движения средним пальцем) или наклеивал на данные точки перцовый лейкопластырь и не снимал его сутки. Вместо пластыря я иногда втирал в данные точки вьетнамский бальзам.

Уделяйте «точке долголетия» хотя бы несколько минут в день, и вы почувствуете, как настроение и общее самочувствие изменятся к лучшему!

Зайчик Ж., г. Суздаль

Для ваших глаз

Можно ли справиться с катарактой? Обязательна ли операция? Эти и многие другие вопросы волновали меня, когда моей бабушке поставили диагноз катаракта. В ее возрасте операцию делать было нежелательно, поэтому мы стали подбирать и применять народные средства. Испокон веков наши предки лечились тем, что давал растительный мир – травами, цветами, медом – словом, средствами натурального происхождения. А чем мы хуже? Вот и решили мы с бабушкой использовать то, что «под рукой». Летом основными средствами лечения были календула и мокрица – их на нашем дачном участке видимо-невидимо. А вот осенью я готовила для бабушки чай и специальное средство для промывания глаз из очанки.

Очанка в переводе с греческого означает «радость». Очанка – особенная трава: она высасывает с помощью своих корней питательные соки не только из земли, но и из соседних трав. И потому всегда имеет большой набор ценных веществ. Популярна очанка уже более 2000 лет – ее использовали для лечения самых разных глазных болезней. Словом, «если взор ваш затуманен, очи скрыла пелена», то пользуйтесь очанкой!

Нвпиток из очанки полезен, а готовится он легко: 2 ч. л. нврезанной травы залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настаивать 2–3 минуты, пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Напиток подходит и для промывания глаз.

Через месяц после лечения очанкой у бабушки перестало болеть сердце, прием таблеток она резко сократила. Это уж потом мы узнали, что очанкв помогает не только при катаракте, но и при стенокардии (а у бабушки квк раз и была стенокардия!).
Словом, если у вас больное сердце, стенокардия, да к тому же больные глаза – приготовьте нвстой из очанки!

Для наружного применения можно использовать капли: 40 г травы залить 1 л кипятка, настаивать в термосе ночь, процедить. Ежедневно закапывать в глаза по 1 капле 2 раза в день или делать примочки на 10 минут.

Хорошо, если параллельно вы будете принимать внутрь сухой порошок травы очанки (по 2 г на прием, запивая 50 мл молока, 3 раза в день). Лечение длительное (через каждые два месяца обязательно делать перерыв на две недели), требующее терпения. Но кто же позаботится о вас, если не вы сами?

При использовании очанки необходимо учитывать, что водный настой или сухой экстракт травы повышает артериальное давление, а спиртовая настойка (если вдруг надумаете принимать именно ее) снижает давление.

Дитренко З., г. Архангельск

Сушеница–спасительница

У мужа были трофические язвы – гноящиеся и долго не заживающие. Одна знакомая подсказала нам, каким образом можно справиться с этой напастью.

Взять 1 дес. л. картофельного крахмала и 1/4 кофейной л. лимонной кислоты, залить 50 мл холодной кипяченой воды. Смесь размешать и влить в 150 мл кипящей воды, перемешвть. Как только кисель загустеет, снять с плиты и всыпать в него 2 ст. л. перемолотой сушеницы топяной. Настоять 2 часа и затем добавить в жидкость 1 ч. л. пятипроцентного йода. Промыть язву фурацилином, подсушить марлевой салфеткой. На язву наложить 1 слой марли, а сверху – приготовленную лекарственную смесь. Прибинтовать.

Такие повязки надо делать в течение недели 3-4 раза в сутки (следить, чтобы масса не засыхала). А вот на всю ночь накладывается повязка только один раз, а утром следует промыть рану и наложить свежую мазь. Во время таких процедур надо обязательно принимать внутрь настой сушеницы (2 ст. л. на 1 стакан воды, настоять до охлаждения, пить по 1/3 стакана 3 раза в день) – это нужно для очищения организма изнутри.

Словами не передать ту радость, которую мы испытали, когда долго не заживающая язва на голени мужа наконец-то была побеждена. К тому же, после применения настоя сушеницы муж заметил, что изжога, которая раньше его постоянно мучила, вдруг исчезла. Это заслуга скромной сушеницы!

Закомина У., г. Армавир

СЛАДКИЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА

Мы уже привыкли к привлекательным баночкам со всевозможными средствами по уходу за кожей. Но иногда некоторые домашние средства просто нечем заменить, то есть они намного лучше по своему действию, чем покупные. Например, домашний скраб для лица. Мы все знаем, что кожу надо периодически очищать, чтобы не было черных точек, угрей, прыщиков. Многие используют для этого питьевую соду, иногда даже соль. А я пользуюсь сахаром.

1 столовую ложку сахарного песка измельчаю в кофемолке почти в пудру, но чуть-чуть крупнее. Ватный тампон смачиваю в горячем молоке, затем в сахарной пудре и легкими, без нажима, круговыми движениями прохожусь по массажным линиям всего лица. Оставляю смесь до подсыхания, затем аккуратно смываю сахар. Протираю лицо или лосьоном, суживающим поры, или водой с лимонным соком. После этого наношу крем.

После такой чистки кожа становится не просто гладкой и чистой, но и поры суживаются, исчезают все неровности, лицо молодеет на глазах. Способ подходит и для нормальной, и для жирной кожи. Жирную кожу можно чистить сахарной пудрой без молока, просто с подкисленной водой, для чего добавлять в воду либо лимонный сок, либо яблочный уксус. Эффект не хуже, чем после посещения дорогого косметического салона.

Светлана Пономарева, г. Самара

ПОДКОРМИМ НАШЕ ЛИЧИКО

Хочу дать несколько советов по уходу за кожей лица всем читательницам «Лечебных писем». Судя по своему лицу, могу точно сказать, что с наступлением холодов надо обязательно немного подкормить кожу, напитать ее, чтобы противостоять холодному ветру, непогоде и холодным температурам. Все увлажняющие маски теперь до весны можно делать только перед сном, я бы не советовала увлажнять кожу перед выходом на улицу. А вот питательные маски можно себе позволить в любое время. Мне очень нравится майонезная масочка, она так называется, потому что на лице образуется пенка, похожая по виду и по составу на майонез.

Перед нанесением маски очищенное от косметики лицо тщательно протрите ватным тампоном, щедро смоченным в растительном масле. Еще раз пальчиками смажьте лицо маслом, а сверху нанесите слой из яичного желтка, растирая его пальцами, смоченными в горячей воде. Растирайте легкими движениями до образования белой пенки. Оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой и смажьте кожу кремом.

Такая маска сухую кожу делает нормальной, а нормальную – тонизирует, как бы изнутри наполняет силой. Если провести курс из 6-8 масок, по две в неделю, – никакого шелушения и стянутости никогда не будет, а кожа подтянется.

Елена Федоровна Низовских, г. Тюмень

СОУС ДЛЯ ПЯТОК

Дорогие женщины, вы все, наверное, замечали: как только мы переходим на зимнюю форму одежды, так наша кожа становится сухой. Особенно заметно это на ногах, им хуже всего приходится в холодный период: постоянно в колготах и брюках, кожа не дышит. Поэтому я научилась избавляться от всех признаков сухой кожи и сама придумала для этого средство.

Подогреваю на водяной бане полстакана оливкового масла до приятной температуры, теплой на ощупь. Выжимаю в подогретое масло сок или из половины лимона, или из половины апельсина, или из трети грейпфрута, взбиваю и этой массой, слегка напоминающей соус для салатов, массирую ноги от подошв к бедрам, руки от кистей к плечам, плечи, живот. Но особенно тщательно массирую лодыжки, голени, пятки и стопы.

Делаю это обычно вечером в субботу, после бани. Если излишки масла остаются на коже, протираю теплым влажным полотенцем, но на ноги перед сном надеваю хлопчатобумажные носки. Даже одной процедуры в неделю вполне достаточно, чтобы всю зиму не беспокоиться о состоянии кожи – ни трещин, ни сухости. Главное – не лениться, делать масляный массаж хотя бы один раз в неделю. Очень приятно ощущать каждую свою клеточку здоровой и ухоженной.

Тамара Зенина, г. Волгоград

ЗАМОРОЗЬТЕ СЫВОРОТКУ

Чтобы в канун Нового года произвести впечатление на своих подруг, уже сейчас надо заняться косметическими процедурами, которые не отнимут много времени, зато эффект будет впечатляющий. Я уже несколько лет периодически использую обыкновенную молочную сыворотку для этого. Как жаль, что мы так и не привыкли ценить некоторые продукты за ценный состав полезных веществ. К сожалению, молочная сыворотка незаслуженно попала в разряд второсортных продуктов. Я предлагаю решительным женщинам провести над собой эксперимент. Для этого найдите магазин, в котором вы сможете покупать через день пакет молочной сыворотки.

Каждое утро, проснувшись, вы выпиваете 1 стакан молочной сыворотки. Затем идете в ванную и протираете лицо кубиками замороженной сыворотки, потом промокаете лицо полотенцем и далее поступаете как всегда – крем, косметика и прочее.

Поступаете так не меньше месяца, а лучше – двух. Молочная сыворотка содержит самые ценные аминокислоты, без которых невозможно полноценное здоровье. Если вместо завтрака, или за 1 час до завтрака, выпивать сыворотку, можно не беспокоиться о сбалансированном рационе, вы с утра снабдили себя всем необходимым. А массаж льдом из сыворотки дополнительно укрепит кожу и защитит от преждевременного старения. Это как раз тот случай, когда можно сказать: «Все гениальное просто!»

Вера Школьник, г. Москва

Оказывается, для того чтобы хорошо себя чувствовать, человеку необходимо, кроме всего прочего, еще и съедать несколько яблок в день, ведь яблоки – это не только очень вкусная и полезная еда, но и настоящее лекарство.

Яблочный Спас

Раньше я на работу ходила только пешком, транспортом почти никогда не пользовалась и четыре автобусных остановки преодолевала быстрым шагом минут за 15-20. К тому же я живу на пятом этаже в доме без лифта и никогда от этого не страдала, на пятый этаж вихрем взлетала. И вниз по лестнице всегда сбегала, торопилась, не было терпения. Бегала я, бегала и добегалась. Прямо на остановке свалилась – хорошо хоть не под автобус. Бежала, как всегда, боясь опоздать на важную встречу. Вдруг чувствую – что-то не то с сердцем. Сжало, как клещами, опустилась я на скамейку и потом с нее тихонько так и сползла прямо на тротуар. Люди заметили, вызвали «скорую», меня сразу в больницу, в реанимацию – инфаркт! А мне только накануне исполнилось 48! Но ничего, обошлось, хоть и пришлось в больнице полежать. Кроме этого, у меня вдруг почему-то резко упал гемоглобин и сил совсем не стало. Как тут бороться с болезнью? Муж каждый день ко мне приходил, обедами кормил, сам готовил. Овощи-фрукты мне мешками таскал, яблоками просто завалил, а я их сроду в рот не брала.

Я вышла из больницы и постепенно приходила в себя, но что-то очень медленно. Бегать, как прежде, уже не бегала, но гулять ходила. Не спеша доходила пешком до нашего рынка, что-нибудь покупала и шла обратно. Это была моя обязательная ежедневная прогулка. Прошло полгода, и чувствовала я себя еще не очень хорошо, к тому же у меня появилась стойкая одышка, и к себе домой на пятый этаж я теперь поднималась с большим трудом, отдыхая на каждой лестничной площадке. И вот один раз в августе, покупая, как обычно, что-то на рынке, я обратила внимание на шуструю маленькую старушонку, которая рядом со мной набивала яблоками огромную сумку на колесах. «Что, милая, смотришь, завтра – Яблочный Спас, – весело обратилась ко мне старушка, – вот, надо яблочками запастись». На мой недоуменный вопрос, зачем ей так много, старушка так же радостно объяснила, что в Яблочный Спас – праздник Преображения Господня – в церкви яблоки освящают, и она потом эти освященные яблоки целый год ест и никогда и ничем не болеет. «Но ведь они портятся, – возразила я ей». «И-и, милая, – замахала бабуля на меня руками, – небось, в погребе-то не испортятся! Да я и заготовки делаю – варю, сушу, запекаю, всякое! Но зато я только ими от всего и лечусь!» А когда я заявила, что не понимаю и не люблю этого кислого яблочного вкуса, старушка просто в ужас пришла. «Да ты что! – воскликнула она. – Ну, значит, здоровая ты, а вот мне врачи давно уже смертный приговор вынесли, сердце у меня плохое, а я все живу, 85-й пошел. И все благодаря им, моим яблочкам!» Ну, тут я и рассказала этой веселой бабусе про свои «сердечные дела».

Кончилось все тем, что я сначала проводила бабушку до ее домика, чудом уцелевшего на окраине города, а потом просидела у нее целый вечер, слушая ее наставления и рассказы, как и от чего лечиться яблоками. В тот вечер мне впервые захотелось попробовать сочного и душистого яблочка, но бабушка Петровна велела ждать до завтра – до Яблочного Спаса.

Через день я опять пришла к Петровне. На столе на огромном подносе уже красовались освященные яблоки, а Петровна хлопотала у плиты. Увидев меня, она обрадовалась и сказала: «Ну вот, теперь буду приучать тебя к яблочкам. Мои ты враз полюбишь!» И вынула из плиты миску с чем-то очень вкусно и необычно пахнущим. Оказалось, что это печеные яблоки с корицей и... гвоздями! Хотите верьте, хотите нет, но я сама видела, как Петровна их ловко вынимала за шляпки из яблок. Моему недоумению не было предела. А бабуля, ничуть не смущаясь, подвинула ко мне сморщенный, румяный до коричневой корочки шарик и приказала – ешь, это тебе железо в чистом виде от малокровия, да и сердцу подмога! Печеные яблоки были ужасно вкусные, а поскольку испекла их Петровна с медом, то было совсем не кисло. Потом она поила меня удивительным душистым чаем, в котором плавали кусочки свежих яблок, и опять мне показалось, что лучшего напитка я в жизни не пробовала.

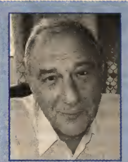
В общем, повадилась я к Петровне в гости на яблочки. И каждый раз она мне открывала новый способ приготовления яблочного мусса и варенья, повидла и джема, отваров и чаев. Но у нее были еще и настоящие лечебные рецепты. В один из них кроме засушенных и взятых поровну душицы, чабреца, крапивы и петрушки входила еще растертая древесина яблоневых веток – по количеству как все остальное вместе. Все это надо было минут пятнадцать кипятить и пить по полстакана теплого отвара перед едой дважды в день. На вкус – совсем неплохо. Пила я этот отвар месяца два и так поздоровела, как и предположить не могла.

Мой ревматолог совсем не удивилась, услышав мой рассказ, и подтвердила, что яблоки очищают организм от лишнего холестерина, причем листья и кора действуют ничуть не хуже плодов. Она только посоветовала лучше есть свежие, а не печеные яблоки, потому что свежая яблочная кожура буквально «набита» магнием, фосфором, кальцием, калием, селеном, йодом и витаминами. «А вам это особенно необходимо для восстановления после вашей болезни», – напутствовала она меня.

Теперь я даже не понимаю, как раньше обходилась без яблок – этих чудесных даров природы, которые меня просто спасли и от малокровия, и от последствий тяжелой болезни. Настоящий Яблочный Спас!

Савелова Наталья Дмитриевна, г. Рязань

Наука лечения



О фитотерапии большинство из нас знает мало. Одни считают эту область медицины неким знахарством, подменяющим «настоящие» лекарства какими-то травками, другие увлеченно коллекционируют рецепты травяных сборов из популярных изданий. Но что же такое настоящая фитотерапия и чем она сегодня может нам помочь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доктор медицинских наук, руководитель группы клинической и экспериментальной фитотерапии, ведущий научный сотрудник Института мозга человека им. Н.П. Бехтеревой Олег Дмитриевич БАРНАУЛОВ.

– Олег Дмитриевич, зачем растениям понадобились лекарственные свойства?

– Растения гораздо умнее, чем мы думаем. Они всеми способами стремятся расширить свой ареал, сохранить вид как таковой и увеличить его численность. Животные поедают растения вместе с семенами и разносят их с пометом на большие расстояния. То же самое делали и люди. Семена череды, лопуха, подорожника и пр., цепляясь за шерсть, за одежду, путешествуют с животным или человеком до новых мест своего произрастания. Растения не делают различий между животными и людьми и всех, кто может участвовать в их распространении, держат в здравии и даже способствуют их размножению. Взаимозависимость растений и животных очевидна, поэтому нам, врачам, нужно строить стратегию и тактику лечения человека, исходя из законов природы, а не пренебрегая ими.

– Из чего видно, что растения заинтересованы в нашем здоровье?

– Возьмем кукурузу – хлеб индейцев. Она росла только на американском континенте, а сегодня это доминирующий злак планеты. Кукуруза делает все для того, чтобы мы продолжали ее есть и выращивать. К тому же все части ее могут быть использованы с лечебной целью.

Или сельдерей. Родина его – Средиземноморье, но культивируют его по всему миру. В Древнем Риме это высокоэффективное лекарственное растение включалось в эротические напитки, потому что оно способствует продолжению рода человеческого. Только понимая, что использование растений является частью программы жизнеобеспечения на Земле, можно достичь успеха в медицине. О синтетических медикаментах такого не скажешь: наше здоровье и размножение их не волнует.

– Откуда черпает фитотерапия свои знания и методы?

– Я 40 лет занимаюсь фитофармакологией и фитотерапией. А складывались они тысячелетиями, особенно в традиционных медицинах Азии (Китай, Корея, Япония, Индия, Тибет, Вьетнам и др.). Настоящий фитотерапевт должен прежде всего усвоить опыт именно этих традиционных медицин, потому что там культура фитотерапии была, есть и всегда будет выше, чем у нас. Мы у них много чего переняли, например иглорефлексотерапию. Но вот арсенал (лекарства), методы и принципы фитотерапии, а главное – успех, с которым они лечат, никак не удается ассимилировать. Тем не менее, только при использовании этих принципов, методов и арсенала у нас начинает что-то получаться.

Фитотерапия должна стать элементом деятельности любого врача. В отличие от медикаментозной терапии (с которой я сотрудничаю, сам преподавал ее), фитотерапия позволяет назначать композиции лекарственных растений «прицельно», с учетом пола, возраста, состояния пациента и многого другого, вплоть до сезона.

– Что кроме фитотерапии используется традиционной медициной?

– Наивно думать, что такую сложную систему, как человек, можно вылечить каким-то веществом. В «Чжуд-ши», основном трактате тибетской медицины, сказано: «Прежде чем щупать больного, поговори с ним». А это уже элементы психотерапии. Задача врача – «приподнять» пациента над любыми негативными внешними обстоятельствами, а также помочь ему понять, какие внутренние причины привели его к болезни.

Я, например, обязательно спрашиваю школьников (и не только их), что они читают. Очень часто слышу в ответ: «Я эту литературу ненавижу». Я записываю при нем крупными буквами: литературу ненавидит. Спрашиваю: «Чем же перед вами провинилась литература?» Но начинает протестовать родительница: «А какое отношение к болячкам моего мальчика имеет его непричастность к литературе, музыке, живописи?» Цитирую «Чжуд-ши»: «Основными причинами болезней являются страсти, гнев и невежество». Невежество – тоже причина болезни.

Если бы мы обратили внимание на деградацию образования, искусства, на замену морального кодекса аморальным, то предотвратили бы многие болезни.

– Вы работаете в Институте мозга человека РАН. Каковы основные темы ваших работ?

– Во-первых, рассеянный склероз. В этом направлении мы добились заметных результатов, воспрепятствовав инвалидизации сотен пациентов. Во-вторых, патологии мозговых сосудов, предынсультные и постинсультные состояния и т.д. Фитотерапия позволяет исключить повторные инсульты и предотвратить первичные у тех пациентов, у которых высока вероятность инсульта. У нас также защищена диссертация по фитотерапии больных ишемической болезнью сердца. При инсультах поражается мозг, при ишемической болезни – сердце, локализация разная, а причина общая – атеросклероз. Это болезнь социальная (стрессы и пр.). Есть, конечно, фитотерапевтические методы, но нужно все-таки менять жизнь людей, чтобы они так повально не болели атеросклерозом, который признан «убийцей №1».

– Что в этом плане могут сделать врачи?

– Повысить сопротивляемость человека к повреждающим воздействиям, к стрессу. Целенаправленно использовать способность многих растений защищать, укреплять наши сосуды. Наконец, воздействовать на метабо-

растениями

лизм человека. Ведь разные обмены – жировой, белковый, углеводный – разобщены только в нашем воспаленном воображении. Это метаболизм в целом. А лучшими корректорами нашего метаболизма являются растения.

– Какие, например?

– Женьшень, элеутерококк, заманиха, аралия, лимонник, левзея, родиола. Это классические фитоадаптогены, но есть и другие. Фитоадаптогены работают многосторонне: способствуют воспроизведению потомства, препятствуют повышению содержания холестерина в крови, помогают при сахарном диабете, при заболеваниях щитовидной железы. При этом у них совершенно разный химический состав, что многих удивляет. Однако еще в 1950-х годах гениальным русским фармакологом Николаем Васильевичем Лазаревым и его школой была разработана теория состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма (СНПС), достигаемого, в частности, с помощью классических фитоадаптогенов и многих других растений, не сходных по составу. Теория СНПС организма – наше национальное достояние, и жаль, что многие врачи даже не знают о ее существовании. Если же обратиться к антимикробной активности растений, то оказывается, что они защищают не только себя, но и нас. С помощью фитотерапии, в частности, можно препятствовать распространению эпидемий и пандемий.

– В том числе и свиному гриппу?

– В Китае во время эпидемий неспецифической пневмонии, птичьего гриппа и т.д. вовсю применяли лекарственные растения. Ведь, согласно теории Н.В. Лазарева, повышение неспецифической сопротивляемости – это не повышение сопротивляемости к какому-то отдельному вирусу или микробу, а «круговая оборона». Например, под влиянием экстракта элеутерококка раза в три снижается заболеваемость гриппом на крупных предприятиях и в детских садиках.

– Что лучше применять: настойки или отвары?

– Поразительный факт: экстракты растений, полученные с помощью органических растворителей (спиртов и т.д.), содержат гораздо больше веществ растения, чем водные настои и отвары, однако отвары эффективны, а органические вытяжки – далеко не всегда. Самым физиологичным экстрагентом лекарственных растений является вода.

Мы рекомендуем делать следующее. Берется 1, 2, 3 ст. ложки растительной композиции, подобранной нами для данного случая, и обычная эмалированная кастрюля без сколов. Сырье помещается в кастрюлю и заливается холодной водой (если пациент пьет много, то литром, если мало – 0,5 л). Желательно немного вымочить сырье, но никаких водяных бань. Затем быстро вскипятить, потомить на малом огне 5-7, максимум 10 минут и вместе с сырьем слить в термос, который надо периодически немножко встряхивать. Пить настолько теплым, насколько вы переносите.

– А как принимать?

– В традиционной медицине вы найдете и однократный прием, и трехкратный, но есть и такой: чем чаще, тем лучше. Это связано со временем открытия того или иного из 10 каналов (меридианов) нашего организма. Каналы эти нашли не мы, а китайцы. Вместо того чтобы делать 10 разных сборов – для каждого канала, они надеются на избирательные возможности нашего замечательного организма и считают, что каждый канал выберет свое – важно ему предъявить. Правильность такого подхода подтверждена результативностью лечения. Вот и мы обычно рекомендуем пациентам: чем чаще, тем лучше. А общее количество на день – у вас в термосе.

– Можно ли в крайнем случае пользоваться настойками?

– Да, мы иногда это рекомендуем, особенно если пациент далеко, и мы не можем ему подобрать, сделать сбор. Например, у человека рассеянный склероз, и ему абсолютно показан так называемый коктейль адаптогенов. Я ему диктую все, что нужно слить из разных флаконов в одну склянку, включая пантокрин. А еще обычно прошу купить в аптеке мумие, но не растворять, а принимать пару таблеток по утрам.

– Это все вы рекомендуете при рассеянном склерозе?

– Не только. В спектр действия классических адаптогенов попадает множество заболеваний. Инсульты-предынсульты, гипотония, астения, гипотрофия, в том числе у новорожденных, и т.д. Но, конечно, лечение желательно проводить при участии специалиста.

– Как лучше подготовиться к сезонной эпидемии гриппа?

– В преддверии гриппа могу сказать, что все лилейные – лук, чеснок, черемша – очень полезны. А их запах прекрасно отбивают бадьян и мускатный орех.

Вообще, пряности давно вошли в арсенал высокоэффективных лекарственных растений. Имбирь горячо рекомендую. Во-первых, он запах чеснока отбивает, во-вторых, мощно работает в отношении подготовки к встрече с любым повреждающим агентом. Имбирь, в особенности свежий, натертый на терке, можно класть в компот, в чай, куда угодно. Мы сами используем этот прием во время эпидемии, когда пациенты идут заражать нас.

А перцы и другие пряности предупреждают кишечные инфекции.

– Какие пряности вы особенно рекомендуете?

– Типовой набор – это имбирь, куркума и калган (не тот, что у нас на болоте растет, а очень острая пряность из семейства имбирных). К имбирным еще относится кардамон, мощное средство для осуществления детоксикационной фитотерапии. В Турции его добавляют в кофе, чтобы сердце не билось от большой дозы кофеина и не повышалось артериальное давление. Среди прочего я рекомендую бадьян, мускатный орех, гвоздику и корицу. Если эти пряности в сухом виде соединить и перемешать, их можно добавлять в глинтвейн, чай, компот, даже в кофе...

Но еще я бы рекомендовал в гриппозный сезон попринимать коктейль адаптогенов – хотя бы из настоек. Женьшень, элеутерококк, аралия, заманиха, лимонник, левзея, родиола, пантокрин. Они работают. Принимать не каплями, как у нас привыкли, а по чайной ложке коктейля 1-2 раза в день (не на ночь). Гипертоникам надо подбирать дозу под себя, по самочувствию.

Беседовал Александр ГЕРЦ

МУЖЧИНЫ, НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ!

Мой муж всю жизнь работает водителем. Мне кажется, что он сидит за рулем столько, сколько себя помнит. Как в армии права получил, так и не вылезал из-за баранки. И таксистом был, и экспедитором, потом, в перестроечные времена, частным извозом пытался семью обеспечить. Но что совершенно точно, так это то, что он никогда другую работу не искал и ни за что не брался. Вот и получается, что он ведет исключительно сидячий образ жизни. Работа таксиста все же нервная, как ни верти, устаешь безумно. Поэтому мой муж, вернувшись с работы, всегда хочет тишины и покоя, любит посидеть у телевизора, посмотреть какой-нибудь мужской боевичок. Как говорится, мысли только об ужине, покое, отдыхе и сне.

Я раньше пыталась его вытащить в парк на прогулку в выходной, предлагала купить ему абонемент свободного посещения в бассейн, чтобы ему удобно было под свой график работы подстраиваться, но он не хотел. Устаю, говорит, и все тут, отстань, жена, мало, что ли, тебе того, что я в дом деньги приношу.

В конце концов я заметила, что у нас появились некоторые проблемы с половой жизнью. Научным языком это называется преждевременное семяизвержение, которое приводило к переживаниям мужа. Это и понятно, ведь кому понравится, если сила мужская резко пропадет, и ты чувствуешь себя ущербным.

В первое время мне не удалось уговорить его сходить к врачу. Он думал, что это временно, с кем не бывает, но время шло, и все становилось только запущенней. С трудом уговорила его пойти к урологу, записала его сама, и принес он карточку с диагнозом – простатит. Врач выписал массаж простаты, но муж выдержал только один раз. Видимо, действительно, неприятная процедура, но полезная. После этого он вообще заявил, что больше ни за что не пойдет ни к какому урологу.

Хорошо хоть, что врач ему успел выписать несколько направлений на анализы и еще кучу советов надавал. Объяснил мужу, что, скорее всего, причиной простатита явился сидячий образ жизни, отсутствие спорта и кислорода. Плюс питание, которое тоже у нас далеко от идеала.

После этого муж согласился пойти в бассейн, и иногда я вытаскивала его прогуляться в выходной. Анализы показали, что у него есть одна скрытая инфекция, и я сама посоветовалась с врачом и купила лекарства для лечения этой инфекции. Еще врач обратил внимание на переохлаждение, потому что водителей нередко продувает в машине. Поэтому я купила мужу пояс из собачьей шерсти, и он его под свитер стал надевать, хотя раньше считал, что это для мужика неприлично.

В питании уролог посоветовал есть больше продуктов, содержащих клетчатку, чтобы не было запоров. А это тоже было серьезной проблемой для мужа. Я начала покупать свеклу и делать салат из нее, а еще компоты из чернослива варила, покупала булку с отрубями и добавляла отруби в котлеты и супы.

Пропил мой муж настой календулы, который я ему заваривала с собой в термосе из расчета столовая пожка цветков на стакан кипятка. Пил календулу месяц, потом перерыв сделал и еще раз повторил.

Сейчас с мужскими проблемами покончено, но я уговариваю еще раз сходить на обследование, потому что симптомы плохие мы с ним убрали, но ведь так просто воспапенив не вылечишь, а еще раз потерять свою мужскую силу мужу будет обидно.

Наталья Р. Д., г. Москва

ЕСЛИ БОЛИТ – СРОЧНО К ВРАЧУ!

Когда меня иногда стали беспокоить боли в животе, я не очень удивилась. Я думала, что это спазмы в желудке от нервов. Я пробовала пить таблетки от спазмов, но это редко помогало. Тогда я купила желудочный сбор трав и попила его. Как будто стапо немного пучше, но полностью боли не уходили. Пришлось в поликлинику пойти и записаться на прием к гастроэнтерологу. Проверили меня на гастрит, а нашли небольшую язву желудка. Я была в шоке, потому что считала, что язва может появиться только у тех, кто совсем плохо питается или курит натощак.

Я сразу же тщательно стала выполнять все предписания врача: пропила таблетки, настои трав. Но главным печением стала диета. Как оказалось, мое питание, которое я считала правильным, было далеко от идеала. Попила и успокоительный сбор, который мне врач посоветовала, чтобы не усилить язву стрессом. А ведь постоянный стресс – одна из причин возникновения язвы.

Диета у меня быпа такая. В первые две недели я ела утром жидкую кашу на мопоке, без сопи и без маспа, но перед едой выпивапа чайную ложку облепихового масла. Потом месяц такие же кашки, но уже добавпяла в них чайную ложку подсопнечного или оливкового масла, потому что оно обволакивает желудок. Но много я не пила, ведь жирную пищу при язве есть нвпьзя, потому что она допго переваривается. В этот период облепиху я уже не испопьзовапа.

На обед я кушала куриный или рыбный суп с овощами. А еще лучше кушать суп на овощном бульоне. Если я варила мясной бульон, то первый бульон, после варки мяса 10–15 минут, сливала, затвм снова наливала хоподную воду и на этом бульоне уже готовипа суп. Хлеб на обед я ела, но топько такой, который полежал со вчерашнего дня, и топько белый.

На ужин я ела мвпко порубленные вареные овощи, овощные пюре из тыквы или морковки, тожв без соли и с ложкой растительного масла, или съедала яичко всмятку, а изредка готовила омлет. Раз в неделю готовила омлет из двух яиц, а если хотепось на недепе еще омпета, то его я уже делала из белков.

Не ела я ничего тяжелого и острого, гороха и фасопи, то, в чем содержатся грубыв волокна, например, ягоды с топстой кожурой или капусту.

Нвмного меньшв стапа класть сахара в чай и реже покупать конфеты.

После приема облепихового маспа я стала варить очищенную картошку и по поповине стакана отвара выпивать перед едой, 3 раза в день, конвчно, не добавпяя ничего, особвнно сопи.

Язва быстро зарубцевалась, и я радуюсь, что так быстро и вовремя ее обнаружили, ведь большую язву вылечить гораздо сложнее.

Дарья Ивановна Любишкина, г. Санкт-Петербург

Поздней осенью знатоки выкапывают корни у лекарственного растения любисток. Многие специально разводят его для лечебных целей. Любисток успокаивает нервы, избавляет от малокровия и мигрени, снимает отеки и воспалительные процессы. Это и глистогонное средство, и помощник при метеоризме и ленивой работе кишечника. В качестве пряности можно использовать листья, стебли, корни и плоды: они одинаково ароматны и полезны и слегка напоминают по вкусу и запаху сельдерей.

ЛЮБИСТОК – ДВОЙНИК СЕЛЬДЕРЕЯ

ОДНИМ МАХОМ ПО ВСЕМ НЕДУГАМ

Наверное, трудно оставаться абсолютно здоровым до глубокой старости, хотя это было бы здорово. У меня много разных проблем со здоровьем: и почки побаливают, и отеки иногда на ногах такие, что туфли не надеть, и ревматические боли в суставах, и с кишечником бывают неполадки. Считаю, что неудобно перечислять все эти болячки, что сама накопила, но делаю это только потому, что я нашла и способ справляться со всеми этими болезнями при помощи одного лекарства. Случайно узнала от знакомой, что любисток – и трава, и корни – ценное лекарственное растение, а не только пряная приправа. Отвар корней бывает полезен сразу при многих болезнях. Попробовала я этим отваром полечиться, и очень скоро поняла, что это мое лекарство.

1 столовую ложку сухих измельченных корней залить 1,5 стакана воды, нагреть на медленном огне до кипения, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 12–15 дней.

Отвар приятный, пить его легко, главное – не забывать. Больше всего мне нравится, что он не только снимает боли и отеки, но и так хорошо действует на весь пищеварительный тракт, что уже на второй день исчезает тяжесть в желудке и вздутия, появляется здоровый аппетит. Чтобы не бегать по аптекам, я сама выращиваю любисток, свежие листья всегда добавляю в салаты, а порошок из корня использую как приправу к борщам и мясу. Этот порошок полезно принимать по пол чайной ложки, если имеются проблемы с желудком, пищеварением, запоры.

Анастасия Ивановна Гавриленко, Воронежская обл.

НАСТОЙ ДЛЯ СЕРДЦА

У моего мужа часто сердце побаливает. Мне кажется, все это происходит из-за его беспокойного характера, он умеет создавать проблемы на ровном месте. Так уж он устроен, что переживает по всякому поводу, хотя внешне пытается скрывать. Взрослого человека, я считаю, уже не переделать. Вот и решила я поить мужа настоями из целебных трав, чтобы помочь его сердцу. Соседка научила использовать для этого любим-корень, по-научному – любисток. Настой из его корней помогает при нервозности и бессоннице и снимает боли в сердце то есть то, что нужно.

Для его приготовления 1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять при комнатной температуре 4 часа, процедить и принимать по полстакана 2 раза в день утром и вечером.

По вкусу любисток очень похож на сельдерей, и листья и корни имеют похожий аромат и вкус, потому настой имеет слабый аромат и почти никакого вкуса, пьешь его, как воду. Зато польза большая. Я, пока мужа поила этим настоем, и сама частенько его пила и очень скоро поняла, как хорошо он действует на весь организм. Советую всем попробовать, вреда не будет, только нельзя любисток принимать беременным.

Татьяна Васильевна Потанина, г. Самара

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ РАЗБЕЖАЛИСЬ

Когда я стала студенткой, не удержалась перед соблазном превратиться из брюнетки в блондинку. Поначалу мне очень нравился мой новый облик, но очень скоро волосы из шикарной шевелюры превратились в паклю. Наверное, я бы и вообще осталась без волос, если бы не бабушка. Как-то на каникулах она меня погладила по голове и тут же разохалась от вида моих волос. Когда я ей внушила, что я и сама не рада такому положению, она решила, что надо волосы лечить. Принесла мне пакет с ароматной травой и сказала, чтобы я полоскала отваром этой травы волосы после каждого мытья.

2–3 столовые ложки сухой травы любистка залить 0,5 л кипятка, настоять в течение часа, процедить, долить такое же количество теплой воды и этим настоем полоскать волосы после каждого мытья. Продолжать до тех пор, пока волосы снова не станут пышными и блестящими.

При условии, что от краски вы откажетесь, новые волосы начнут отрастать пышные и блестящие. Такого блеска, кстати сказать, не бывает ни от одного ополаскивателя для волос, я в этом убедилась. Теперь, когда эта история позади, пользуюсь только натуральными средствами для волос, и они у меня теперь снова здоровые, густые и красивые.

Марина Долгополова, г. Волгоград

Брусничный десерт

По осени у меня обостряется цистит, так как мой мочевой пузырь не выдерживает резких похолоданий. Поэтому с наступлением холодов я всегда провожу профилактику, пью какие-нибудь травки, которые оказывают мочегонный эффект, и обязательно начинаю есть клюкву и бруснику. Я и в сентябре, и в октябре за брусникой хожу, ее в это время еще много можно собрать. Готовлю моченую бруснику, варю варенье, пью какое-то время морсы из смеси ягод, и это здорово восстанавливает мой мочевой пузырь, дезинфицирует и укрепляет его.

А если уж прихватит цистит, то тут надо сразу в постель, пить, пить и пить. Я выпиваю до 8 стаканов чистой воды и плюс морсики. Не ем ничего, что может усилить боль. Мне в это время нельзя ни соленого, ни острого, ничего копченого и маринованного тоже. Во время обострения я много сплю, ем свежие фрукты и никогда ничего не жарю.

Кстати, из брусники я делаю не только напитки и варенье, я еще люблю угощать подружек муссом из брусники. Я специально для него купила в магазине электрический блендер, чтобы быстрее такое вкусное блюдо делать. Теперь подруг учу им пользоваться, чтобы они дома тоже могли готовить муссы и коктейли и угощать меня ими, когда я прихожу в гости.

Ягоды я кладу в дуршлаг и мою в проточной воде, протирвю бруснику через сито, потом постепенно добавляю мед или просто сахарный песок, столько, чтобы было вкусно. Потом взбиваю яичные белки, при этом потихоньку добавляя в них приготовленную массу из ягод с медом. Получается чудесный и воздушный мусс – прекрвсный и симпатичный десерт, который очень полезен при цистите.

Для полного вкуса я ем мусс с молоком, да и внучки мои с удовольствием такой десерт лопают, причем за обе щеки. А когда у меня заканчивается свежая брусника, то я обхожусь просто – вместо ягоды кладу брусничный джем.

Между прочим, я часть свежей брусники прячу в морозильную камеру, чтобы потом ее использовать для того же мусса или морсов. Когда понадобится брусника, я просто достаю ее из холодильника, даю немного оттаять, толку и заливаю кипятком, потом добавляю маленькую ложку меда или сахара и пью. Врач мне сказала, что брусника является очень сильным антисептиком, поэтому ее хорошо есть при склонности к циститам. На своем опыте могу сказать, что регулярное употребление брусники и клюквы спасает меня от цистита лучше, чем любые другие способы.

Щукина Любовь Владимировна, г. Приозерск Ленинградской обл.

Когда падает холестерин

В сорок семь лет мне впервые проверили уровень холестерина в крови. У меня стало повышаться давление, и я пошла проверяться. Обнаружили атеросклероз сосудов и велели следить за уровнем холестерина в крови. Я никогда до этого таких анализов не делала и думала, что это какая-то сложная процедура. А оказалось, что просто надо сдать кровь из вены. Я стала периодически сдавать такой анализ и с интересом следила за тем, как меняется уровень холестерина в крови. Сначала он был достаточно высокий, и врач назначила мне специальную диету.

Прежде всего, я перестала ходить в столовые быстрого питания, в результате чего уровень холестерина через месяц упал, хотя и был пока высоковатым. Еще я раньше часто готовила разную выпечку на маргарине, а теперь это осталось в прошлом, так как маргарин, так же как и фаст-фуд, содержит транс-жиры, которые оказывают ужасное действие на кровь и сосуды.

Совсем от мяса я не отказалась, хотя врач настаивала, чтобы я сделала это, но я стала есть его всего раз в неделю, а в другие дни покупала белое мясо курицы, индейки, либо нежирный творог. Все молочное врач велела покупать с пониженным содержанием жира.

Я спросила доктора по поводу яиц, ведь известно, что яйца очень повышают холестерин. Но врач сказала, что, по последним данным, яйца не играют такой роли, как жиры. Поэтому есть яйца она мне разрешила, но на всякий случай велела ими не злоупотреблять.

Изменения коснулись и тех продуктов, которые полезно есть при повышенном холестерине. Я теперь стала добавлять в салаты оливковое масло вместо подсолнечного. Каждый день съедаю по несколько штук грецких орехов.

Так как на дворе было далеко не лето, то ягод, которые мне рекомендовалв врач, поесть не удалось. Я купила в аптеке препарат на основе черники, а еще извлекла из шкафа несколько банок своего летнего вишневого варенья. Врач сказала, что джемы и варенья из вишни помогут не хуже свмой ягоды. Я, конечно, не очень поверила в это, но выбора у меня не было, поэтому я пила чай с вишневым вареньем.

Стала много чая пить, как зеленого, так и черного, но очень крепким его не зввааривала, потому что у меня иногда бывает вритмия. Редко, но неприятно, поэтому я всегда пью чай средней крепости или слабый.

Сдала анализы еще через месяц, а холестерин был уже и в норме. Удивительно, что без всяких лекарств, только лишь на одной правильной диете, я так быстро справилась с проблемой, из-за которой мои сосуды страдали! Но врач не дала мне расслабиться, а, наоборот, велела и дальше придерживаться полезной диеты, так как увеличить холестерин можно очень быстро, а вот потом понизить его не так уж и просто. Мне еще повезло, что я довольно быстро вернула его в норму.

От диеты у меня и давление реже скакать стало, и в целом я почувствовала себя более здоровым человеком. Вот что значит исправить питание. Даже в аптеку не понадобилось идти. Летом буду свежую чернику и вишню есть обязательно, а пока вареньем обойдусь.

Ольга Ромашина, г. Смоленск

ЖЕНЩИНАМ В ПОМОЩЬ

О том, как располагаются органы внутри нашего организма, мы не задумываемся, пока вдруг какая-то «деталь» или «винтик» нашего «механизма» не выйдут из строя. Так было и с моей сестрой. Мы с ней – близнецы, никогда не расстаемся. В одно время вышли замуж, живем в одном доме.

Почему я решила написать вам? Потому что однажды у моей сестры признали опущение матки, и спасла ее зарядка – обыкновенная, без затей. Но Дина выполняла комплекс необходимых упражнений ежедневно по нескольку раз и добилась улучшения состояния. Только зарядкой можно справиться с такой болезнью!

Небольшая по размеру подушка, жесткая (из ватина), всегда лежит на диване моей сестры. Так что в любое время, ложась отдохнуть, она кладет подушку под бедра и выполняет несколько упражнений. Под голову при этом подушку не нужно класть – тогда тело будет иметь нужный наклон. Можно выполнять упражнения на диване, а можно на полу. Если у вас нет жесткой подушки, то скатайте валик из старого свитера и используйте его. Делать упражнения надо каждый день и обязательно на голодный желудок.

• Ноги выпрямите, руки вдоль туловища. Левую ногу поднимите вверх, не сгибая колен, опустите. Повторите другой ногой. Звтем поднимайте и опускайте обе ноги. Повторять по 6–7 раз.
• Выполните упражнения «ножницы» и «велосипед».
• Ноги вместе, прямые. Отведите левую ногу в сторону и чертите круги. Повторите другой ногой.
• Сидя скрестите ноги по-турецки, руки положите на бедра, спина прямая. Втяните в себя мышцы тазового дна, ягодицы, живот. Крепко сжимайте мышцы, затем расслабьте.
• Лягте на валик животом, ноги прямые, руки впереди. Одновременно руки и ноги приподнимите над полом на 20–30 секунд 6–7 раз.
• Лежа не животе (валик убрать). Руки сцеплены в замок, кисти положите на локоть, руки над головой. Поднимайте разведенные в стороны прямые ноги вверх как можно выше, носочки вытянуты. Задержитесь в теком положении на 6–8 секунд.
• Несколько секунд полежите спокойно, отдохните. Затем встаньте на четвереньки и выгибайте спину вверх– вниз. Затем отводите назад првлую ногу, выпрямите ее и вернитесь е и. п. Повторите другой ногой.
• Сидя или стоя. Сожмите ноги в коленях, с силой сжимайте мышцы промежности, втягивайте задний проход и живот. На вдохе – сжатие, на выдохе – расслвбление.
• Сидя на полу: колени согните, разверните стопы друг к другу и подтяните их (насколько возможно) к области паха. Придерживаясь руками за носочки ног, сокращайте и сжимайте ягодицы и мышцы промежности. Повторите 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы и связки тазовой области, снимает застойные явления в области малого таза.
• Лежа на спине: согните ноги в коленях, положите под бедре подушку или валик и выполняйте поглаживания живота – снизу вверх, по направлению к пупку. Предварительно смажьте руки любым кремом (можно и подсолнечным маслом).

Около года сестра занимается по этой системе, и теперь чувствует себя лучше. Считается, что упражнения тренируют мышцы и связки малого таза, влагалища и матки, улучшают кровообращение и отток венозной крови от органов малого таза.

Денисюк Ж., г. Армавир

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Наши труженицы-ножки заслуживают, чтобы мы хотя бы поговорили о том, как за ними ухаживать, беречь их и лелеять. По данным ортопедов, каждому четвертому малышу до трех лет ставят диагноз плоскостопие. А это не просто «тяжелые» ноги и гудящие ступни, но и быстрая утомляемость, головные боли, в дальнейшем – проблемы с суставами.

Конечно, у нас всегда не хватает времени для гимнастики. Поэтому несколько упражнений можно выполнить лежа в постели.

• Проснувшись утром и потянувшись в постели, сделать несколько движений, сгибая и распрямляя ступни.
• Не поднимея ног, вращать ступнями несколько рвз по часовой стрелке и нвоборот.
• Захватить пальцеми ног простыню и потянуть ее еверх. (Вечером, сидя перед телевизором, можно босой ногой поднимать носоевой плеток.)
• В течение дня, когда приходится стоять на остеновке в ожидании ввтобусе, или в очереди, можно несколько раз подняться на цыпочки и опуститься. Делвть это упрвжнение можно кеждый раз, как вспомнишь о нем.

Еще хочу рассказать об упражнениях, которые помогут не только облегчить жизнь деткам с плоскостопием, но и станут хорошей профилактикой для всех остальных малышей. Просто добавьте их в ежедневную зарядку. Я каждое утро тренируюсь со своей внучкой – и ей нравится, потому что наши занятия больше похоже на увлекательную игру.

• Поставьте руки на пояс и походите квк мишка косолапый, т. е. не внешней стороне стопы (30 – 60 секунд).
• Следующие еиды ходьбы помогут не только ступням, но и икрам. Сначала походите в полуприседе (30 – 40 секунд). Потом присядьте на корточки и, изобрежая гуся, походите еще 30 – 40 секунд.
• И. п. – стоя, руки не поясе. Поднимите пальцы ног еверх, задержитесь е таком положении на 5 секунд, потом вернитесь в и. п.
• Встев ногеми на обруч, выполняйте приседания.
• Стоя, поднимите левую (или правую) ногу. Быстро сжимайте и разжимайте пальцы ног.
• Перекладывайте с места не место плеточки или другие предметы, захватывая их пальцами ног. Для детей интересней, если платочек надо поднимать с пола и класть в какую-нибудь коробочку или корзиночку.
• Ногой перекатывейте теннисный мячик вперед–назад.

Кстати, эта зарядка совсем не вредная и для родителей. Делая упражнения вместе с ребенком, вы избавитесь от усталости ног и улучшите кровообращение.

Эльвирова А., г. Ярославль

ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДА БУДЕТ ВАМ

Произошло это в прошлом году, после Пасхи. Я попала в больницу № 33 г. Москвы. В свою палату я должна была проходить мимо палаты интенсивной терапии. Взгляд невольно задержался на неподвижно лежащем молодом человеке. Осмелилась спросить у медсестры историю этого юноши. Оказалось, «скорая помощь» подобрала его на улице Москвы с тяжелейшими черепно-мозговыми травмами, опасными для жизни. Никаких документов при нем не было. Пострадавшего долго держали в реанимации, затем перевезли в палату интенсивной терапии.

Я одна воспитывала двоих сыновей, к Богу пришла через тяжелую болезнь – возможно, поэтому и не могла пройти мимо этого юноши. И стала я больше думать не о своей травме, а об этом мальчике: «Он столько дней лежит в больнице, и никто его не ищет?!» Очень хотелось ему помочь.

Когда лечащий врач позволил мне гулять, я пошла в храм Воскресения Христова в Сокольниках. В храме есть чудотворная икона Иверской Божьей Матери. Приложилась к иконе (на ней был большой венок из белых живых цветов) и, обливаясь слезами от горя и от безысходности, стала просить: «Пресвятая Богородица, помоги и вразуми, что я должна делать? Лежит в больнице молодой человек, он в коме, но ведь живой! Где его родные? Человек не может быть ничей – его создал Бог, но родила его мать, и у него должны быть родные... Богородица, помоги, вразуми меня, грешную».

В свечном ларьке купила крестик, освященное масло от иконы Иверской Божьей Матери и от иконы Пантелеимона целителя. Вернулась в больницу – врачей уже не было, только медсестры. Они позволили мне зайти в палату к этому юноше, надеть ему крестик на правую руку (на шею было нельзя – при дальнейших медицинских обследованиях его могли снять) и крепко завязать тесемочку. Освященным маслом помазала ему лицо, плечи, руки, ноги, раны на голове. А сама плакала и просила: «Сынок, вставай...»

Свое обследование и лечение выполняла как-то механически – все думала о юноше. Приходила к нему и смазывала освященным маслом, окропляла крещенской водой, привезенной мне



из дома. Несколько раз ходила в храм и снова просила помощи у Господа, у Богородицы и у всех святых. Очень хотелось, чтобы совершилось чудо.

Постепенно молодой человек стал реагировать на звуки. Его стали кормить с ложки (прежде кормили через трубочку, вставленную в горло). Вскоре больной пытался отвечать на вопросы врачей. Так выяснили его имя и фамилию.

Перед выпиской из больницы я еще раз зашла в храм и приложилась к чудотворному образу Божьей Матери и попросила помощи. В тот же день подошла к женщине в соседней палате – Елизавете Евгеньевне, попросила ее продолжать мою миссию, т. е. ежедневно и неоднократно мазать юношу освященным маслом. Елизавета Евгеньевна обещала сделать все что в ее силах и произнесла дорогую для меня фразу: «Светлый ты человечек. Может, промысел Божий и привел тебя в эту больницу, чтобы ты помогла молодому человеку?»

Юноша еще два месяца пролежал, как «овощ». Ему делали массаж всех частей тела, заново учили разговаривать, для чего пригласили логопеда. А милиция нашла его родителей – они приехали из Белгорода, увезли сына домой.

Не знаю, какими словами выразить свой восторг, не знаю, как благодарить Господа и Богородицу за то, что услышали меня и помогли юноше. Но еще не могу разобраться: это произошло для вразумления родителей или молодого человека (Бог долго ждет, но больно бьет) или для укрепления моей веры?

Слава Богу за все!

Адрес: Поверных Ирине Николаевне, 601642, Владимирская область, г. Карабаново, ул. Мира, д. 23, кв. 16, т. 5-28-15

ЗНАМЕНИЯ НАШИХ ДНЕЙ

Недавно было знаменательное событие – чудотворный образ Божией Матери «Знамение» Курская Коренная был доставлен из Нью-Йорка в Москву, а затем– в Курск. И здесь было знамение. Оно появилось над Курской Коренной пустынью вечером. В небе был отчетливо виден громадный белый крест – два вытянутых узких облака образовали своим пересечением крест. Явление отличалось яркостью и геометрической четкостью линий. Небесный крест держался над обителью в течение получаса, его видели многие. И в тот вечер, и на следующий день это явление горячо обсуждалось паломниками. Большинство свидетелей знамения были склонны считать данное явление знаком милости Божией Матери.

Орлов Н., г. Курск

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Много чудесных мест на нашей земле. В Крестовоздвиженском Кылтовском женском монастыре (республика Коми) находится очень много святынь, мироточивых икон, от которых люди получают исцеление. Недавно сестра (она проживает в Сыктывкаре) прислала фотографии обители и описание тех чудес, что происходят там по молитвам у святынь. Историю необыкновенных перемен в жизни моей сестры я пересказывать не буду – она просила не разглашать, а вот о некоторых святынях расскажу.

На подворье монастыря в Сыктывкаре есть икона Божией Матери «Скоропослушница» – от нее очень много исцелений. Многие из тех, кто получил помощь Пресвятой Богородицы, приносят Ей дары: кто-то– колечко, а кто-то – цепочку или крестик.

И от Феодоровской Божьей Матери тоже много исцелений происходит – икона пребывает не на подворье, а в самом монастыре, в п. Кылтово. Приезжающие молятся и просят сестер, чтобы те потом помолились за них. Достаточно бывает порой прочитать лишь один раз Акафист перед образом Божьей Матери, чтобы по молитвам Пресвятой Богородицы Господь послал просимое.

Иванкина Л., г. Москва

ГОРОХ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Этот рецепт мне достался от мамы, а ей – от ее мамы и так далее. У нас в семье и вообще-то принято лечиться только своими натуральными средствами – медом, травами, прополисом, живицей, дегтем. Сами все припасаем. Может, потому редко болеем, Бог миловал. Но некоторые болезни неизбежны и бывают у всех, например – склероз, когда сосуды становятся хрупкими. Так возникают закупорки в разных местах кровеносной системы, и постепенно организм стареет и плохо справляется с жизненными функциями: у кого-то страдает память, у кого-то сердце, у кого-то все сразу. Чтобы отдалить это время старения, надо что-то предпринимать. Средств таких очень много, народные рецепты имеются на разные вкусы. Но вот про наш семейный рецепт мало кто знает.

Надо запастись сушеным зеленым горошком. По мере надобности молоть его в кофемолке и принимать порошок по пол чайной ложки до еды 3–4 раза в день, запивая водой.

Этим средством можно пользоваться постоянно, но я советую все-таки делать это курсами: попринимали месяц – сделайте перерыв. Порошок гороха улучшает питание клеток головного мозга и тем самым способствует тому, что атеросклероз им не грозит. Ну, или отодвигает этот момент, что тоже неплохо.

Марьяна Анисимова, г. Магнитогорск

КИСЕЛЬ ДЛЯ ПОЧЕК

Когда начинаются какие-то проблемы со здоровьем, надо немедленно менять режим питания, потому что откуда могут взяться те самые необходимые минералы, витамины и другие вещества, если не из пищи. В противном случае начинают страдать другие органы и системы организма. И потому когда я слегла с пиелонефритом, сразу стала изучать, что из продуктов укрепляет почки. По совету многих, с кем мне пришлось общаться, пока болела, я научилась варить специальный кисель, который укрепляет слабые почки.

1 стакан овса залейте 1 л молока и кипятите на самом маленьком огне, пока молоко не уварится наполовину. Снимите с огня, остудите и пейте этот вкусный кисель по 1/3–1/2 стакана три раза в день до полного выздоровления.

Теперь я вполне здорова, но часто варю такой кисель – он не только вкусный и полезный, но и очень сытный. С утра получается полноценная замена завтраку. Я научилась добавлять в него разные вкусные и полезные добавки – то бруснику, размятую с медом, то клюкву, то изюм или чернослив – вкусно, полезно и сытно.

Людмила Пронина, г. Моршанск

СОЛЕНЫЙ ХЛЕБ

Если у вас вскочил фурункул, а к врачу страшно идти, то попробуйте воспользоваться моим рецептом. Он очень простой и эффективный, не раз выручал меня и моего сына.

Надо просто взять черный хлеб и соль. Хлебный мякиш слегка смочить и размять с солью, слепить лепешку и приложить ее на пораженное место. Сверху заклейте хлеб пластырем. За день надо 2 раза, утром и вечером, сменить лепешку на свежую.

Обычно для полного избавления от фурункула достаточно 5-7 дней. А когда в конце концов гнойное ядро прорвется, обработайте оставшуюся ранку спиртом или перекисью водорода и забудьте о своей проблеме. Вот такое простое лечение.

Королева И. С., г. Таганрог

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ЧЕСНОК

Так много сейчас говорят об опасности свиного гриппа, что невольно становится страшно и за себя, и особенно за детей. И все-таки, мне кажется, не стоит поддаваться панике, лучше принять своевременные меры предосторожности и заняться профилактикой гриппа, простуд. Мы ведь почти всегда осенью простужаемся, и ничего, живем. Поэтому я советую уже сейчас, на всякий случай, предостеречь себя и от простуд, и от гриппа любого. Как у нас в старину лечились? Чесноком, луком, перцем. Вот и надо воспользоваться народным опытом.

5–6 зубчиков чеснока очистить, размять и залить стаканом горячей воды, закрыть крышкой и оставить настаиваться на 2 часа. После этого настой процедить, закапать в нос по 1–2 капли, остальным настоем прополоскать горло. После этого лучше уже ничего не пить и не есть. То есть делать процедуру перед сном.

Это хорошее средство и для профилактики, и для лечения вирусных инфекций. А для того чтобы хватало витаминов, я советую как можно чаще настаивать шиповник в термосе и пить настой с медом вместо другой жидкости. Если вы запасаете на зиму душистые листья смородины, земляники, малины – не ленитесь, заваривайте каждый день такой чай, ведь это те же витамины и минералы, которые укрепляют защитные силы организма. А все вместе действует ничуть не хуже, чем то, что нам обычно в аптеке предлагают.

Валентина Федоровна Назарова, г. Кисловодск

КРАХМАЛ ОТ УШИБОВ И СИНЯКОВ

С детства помню один прием, который очень хорошо помогает от ушибов, опухолей от сильных ударов и синяков.

Стоило мне прийти домой всему в ссадинах, как моя бабушка, сокрушаясь и охая, принималась разводить в плошке картофельный крахмал до состояния очень густой кашицы, которая немедленно накладывалась на больное место толстым слоем.

Обычно после такой процедуры уже наутро я снова был как новенький. Будучи уже сам отцом двоих сорванцов, я вспомнил про это бабушкино средство и много раз так лечил своих детей. Жена только руками разводила от удивления, настолько это простое и эффективное средство. Оно, кстати, помогает не только детям, но и взрослым тоже.

Андрей Игоревич Сорокин, г. Москва

ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Щит для щитовидки

В настоящее время мы рады предложить всем нашим и новым паВ настоящее время мы рады предложить всем нашим и новым пациентам новый координальный курс лечения заболеваний щитовидной железы.

Мы предлагаем курс лечения, рассчитанный на 3 месяца лечения и позволяющий полностью восстановить молекулярную функцию заболеваний, связанных со щитовидной железой.

Первоначально мы расскажем о том, что же такое за заболевание щитовидная железа и как оно проявляется.

Щитовидная железа получила свое название от щитовидного хряща, ее вес составляет **25-35** *г. Она продуцирует два гормона — тироксин и трийодтиронин. Кроме этих двух гормонов, железа вырабатывает и кальцитонин, биологическое действие которого заключается в регуляции обмена кальция в организме.* ***Щитовидная железа, гипофиз и гипоталамус*** *работают в системе регулирования совместно. При дисфункции (гипотиреоз) щитовидной железы образуется слишком мало ее гормонов или они вообще не образуются. Все процессы обмена веществ в организме при этом замедляются. Причиной могут быть воспаления (аутоиммунный тиреоидит). При гиперфункции (гипертиреоз) образуется слишком много гормонов. Поэтому все процессы обмена веществ в организме идут «на высоких оборотах». Причиной гиперфункции может быть доброкачественная опухоль (аденома), воспаления, а также аутоиммунные процессы (базедова болезнь). Симптомы гиперфункции могут привести к тиреотоксическому кризу — резкому нарушению всех основных функций организма.*

Заболевания щитовидной железы могут быть связаны с развитием тиреотоксикоза, характеризующихся гиперфункцией этой железы. В данных случаях в ходе протекания данных отклонений болезни наблюдаются характерные признаки отклонений: потеря в весе, раздражительность, повышенная возбудимость, сонливость, сердцебиение, депрессивные состояния, болевой синдром желудочно-кишечного тракта.

Другим патологическим заболеванием является зоб (несколько разновидностей: колойдный, эндемический), «возникающий» из-за недостатка йодосодержащих веществ. В дальнейшем наблюдается резкое увеличение щитовидной железы: если затянуть или отложить лечение данного заболевания в долгий ящик, можно, как говорится, дойти до онкологии щитовидной железы, не дай бог, конечно, но мы считаем, что лучше предупредить о последствиях, нежели «умолчать» о них.

Мы предлагаем комплексный подход к лечению заболеваний, связанных со щитовидной железой.

Данный курс рассчитывается на 3 месяца. Лечение проходит без каких-либо диет и нагрузок на организм.

За три месяца мы справляемся с заболеваниями щитовидной железы полностью, без возврата. Если рассматривать лечения, связанные с гормональными препаратами, они только приглушают заболевание, но вылечить полностью не могут. Как только вы прекращаете прием гормонов, через 1-2 месяца заболевание возобновляется. Кроме того, гормональная терапия нарушает обмен веществ, за счет чего вы набираете лишние килограммы. Вот и получается: лечим одно заболевание, приобретаем дополнительные заболевания!!!

Народная медицина предлагает альтернативные методы лечения коварных заболеваний без ущерба здоровью.

Как действует сбор лекарственных трав.

Данный сбор обладает выраженным антитиреотропным действием, нормализует выработку гормонов щитовидной железы и ее функцию. Применяется при различных заболеваниях щитовидной железы, в том числе зоба, «базедова болезнь».

Настойка лапчатки белой

снимает показатели щитовидной железы, вырабатывает недостающие гормоны для правильного функционирования щитовидной железы, обладает рассасывающим и противовоспалительным эффектами, расщепляет килойдные узлы, способствует улучшению усвоения микро- и макроэлементов.

Настойка звездчатки обыкновенной

Данная настойка содержит в себе большое количество витамина «С», и, что совсем уж необычно, в ней найден каротин – провитамин «А». Данные витамины замещают гормональные сбои и восстанавливают функцию щитовидной железы. Также данная настойка применяется при тромбофлебите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, почечной недостаточности. Настойка параллельно поможет справиться с жировым гепатозом, выведет излишние радионуклиды.

Вытяжка мухомора

В народной медицине с древних времён использовали красный мухомор для лечения всех видов опухолей, в т. ч. заболеваниях щитовидной железы. Данная вытяжка способствует рассасыванию новообразований, улучшает микроциркуляцию тканевого и венозного обмена.

Мазь болиголова

Обладает болеутоляющим, рассасывающим, противовоспалительным и антимикробным эффектом, снимает покраснения, отек (устраняет болевой синдром, ускоряет заживление открытых ран, язв). Применяется при заболеваниях щитовидной железы, всех видах кожных заболеваний, артрозе, полиартрите, открытых ранах, язвах. Способствует быстрому заживлению ран, снимает болевой синдром, проникает в глубокие слои кожи, тем самым обладает рассасывающим и противовоспалительным эффектом.

Настойка шиитаке

Уважаемые пациенты и гости нашей компании. Мы рады предоставить Вам новую полезную информацию по грибной настойке Шиитаке.

В настоящее время ученые в большинстве стран мира прибегают к лечению злостных заболеваний нетрадиционными методами лечения. Наша компания совместно с научными исследователями и с развитием фармацевтических технологий тоже не стоит на месте, мы постоянно работаем над тем, чтобы достичь высоких результатов в лечении коварных заболеваний. Наша компания «Травы Приморья ДВ» помогает ежедневно тысячам пациентам справляться со злостными заболеваниями. В нашей практике очень много случаев, когда врачебные учреждения отказывались от лечения сложных заболеваний, но тем не менее с нашей помощью в 90 % случаев мы добиваемся высоких результатов в лечении.

Ведущие специалисты нашего института спешат прийти на помощь даже в сложных случаях коварных заболеваний. Последнее открытие нашего института лекарственных трав - настойка Шиитаке. Исследования в лабораториях совместно с Национальным исследовательским клинико-диагностическим центром в Токио показали, что данная настойка содержит гигантское количество полезных микро- и макровеществ. Также данная настойка содержит в себе полисахарид «лентинан», который в настоящее время представляет собой широко известный фармакологический препарат, используемый при лечении расстройств иммунной системы и онкологических заболеваний до 4 стадии. Даная настойка очень хорошо зарекомендовала себя в лечении вирусных форм гепатитов «АВС». Из 100% пациентов, принимающих наш препарат «Настойку Шиитаке 15%» в лечении вирусных форм гепатитов, сообща с нами добились следующих статистических данных: 95% пациентов с нашей помощью справились с недугом. Оставшиеся пять процентов на сегодняшний день продолжают курсы лечения (у них отмечается положительная динамика назначенного лечения). Мы уверены в том, что поможем данным пациентам справиться с данным недугом.

В частности, по онкологическим заболеваниям из 100 пациентов с онкологией от 3 до 4 стадии, справились со злостным заболеванием 90 человек. Статистика очень прогрессивная, при этом, если учесть что данных пациентов просто отправили умирать, а мы их вновь «заставили» радоваться полноценной жизни.

В области доброкачественных опухолей, таких как мастопатия, миома, аденома, липома, кистозные образования, гарантия результатов составляет до 100%.

Мы призываем всех тех, кого постигло ненастье на пути, прибегать к лечению народными методами. Данные методы пусть мало изучены, но позволяют достигать высоких результатов лечения сложных заболеваний. Как бы тяжело не было, как бы не хватали нас недуги, нужно стоять до последнего и помнить о том, что болезни можно победить!

Наша компания предлагает всем своим постоянным и новым пациентам проходить профилактические курсы лечения данной настойкой раз в год. Мы обращаем Ваше внимание на то, что заболевание лучше остановить на раннем этапе развития!

Профилактический курс рассчитан на 2-3 месяца лечения в год (4-12 флаконов).

Интенсивный курс лечения рассчитывается от 3 до 6 месяцев (15-30 флаконов).

Компания «Травы Приморья Дальний Восток»
692656, Приморский край, Михайловский район, пос. Новошахтинский, ул. Сиреневая, д. №6, стр. 1.
Тел.: 8(4234) 23-15-16, 34-55-22, (42346)27-2-45, 8(916)796-78-22, 8(924)333-5-444
Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте: www.primtrava.com

Ускоренное сердцебиение (тахикардия) не обязательно является признаком болезни, но всегда требует обращения к врачу. Так как любые проблемы с сердцем – это серьезно. Наш «мотор» проделывает огромную работу, и просто необходимо прислушиваться к его нуждам, тем более если сердечко начало давать сбои. В первую очередь задумайтесь о том, из-за чего у вас болит сердце, о чем вы переживаете. Пользу сердцу приносит правильное сочетание отдыха и физической нагрузки, а для питания главной мышцы организма имеются полезные продукты и травки.

ЕСЛИ СЕРДЦЕ СПЕШИТ

Травы, нормализующие сердечный ритм

• Возьмите одну чайную ложку адониса весеннего (горицвета), залейте кипятком и варите три минуты на слабом огне, процедите и дайте настояться в теплом месте. Средство принимайте при лечении тахикардии по одной столовой ложке три раза в день.

• Лучшим средством от аритмии по праву считается боярышник. Наиболее сильный эффект оказывает водный экстракт, приготовленный специальным образом – 1 столовую ложку истолченных плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь и без бурного кипения уварите до половины объема, затем дайте остыть, процедите через марлю. Принимайте по неполной чайной ложке (40 капель) 3 раза в день до еды. Для достижения стойкого результата надо принимать боярышник 3 месяца.

• Эффективны и цветки боярышника. Чайную ложку цветков заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

• 1 столовую ложку измельченного корня валерианы залейте в термосе 1 стаканом кипятка, дайте настояться 8-10 часов и пейте 3 раза в день по 1/3 стакана в первые 2-3 недели. Затем принимайте по 2, а потом по 1 столовой ложке настоя 3-4 раза в день, чтобы общий курс составил 2 месяца. Это средство (также как и пустырник) особенно хорошо действует, если тахикардия вызвана стрессом.

• Возьмите одну чайную ложку сушеной травы пустырника, залейте стаканом кипящей воды, дайте настояться 10 минут и процедите. Пейте маленькими глотками в теплом виде сразу одну чашку, либо в виде двухнедельного курса лечения одну чашку настоя за 2-3 приема в течение дня.

• Мелиссу используют как успокаивающее средство при расстройствах сердечной деятельности. Из нее готовят настой, который помогает сердцу справляться со своей функцией. 1 ст. ложку залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• Смешайте 4 части листьев мелиссы, 2 части травы пустырника, 1 часть листьев земляники и 1 часть корней валерианы. 3 столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка, прокипятите 30 секунд, дайте настояться 1 час и процедите. Пейте по столовой ложке 5-7 раз в день.

• 1 столовую ложку высушенной и измельченной травы зюзника залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться под крышкой 1 час и процедите. Принимайте по 1/2 стакана в день за 15 мин. до еды в течение месяца. Можно курс лечения повторить.

• 1 чайную ложку соцветий календулы заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и пейте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

• При тахикардии используйте спиртовую настойку корней девясила (но не отвар). Готовится она из соотношения 1:5 – это 100 г корней на 0,5 л спирта (70%), настоять 14 дней. Принимайте настойку по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

• При аритмии и экстрасистолии в случае дефицита калия и магния принимайте мумие. 10 г мумие растворите в 0,5 л воды температурой 60°С и пейте утром за 30 минут до еды и на ночь перед сном в течение 10 дней. Сделайте перерыв 5 дней и повторите курс.

• На фоне стресса тахикардия лечится регулярным приемом такого средства. На терке натрите вместе с кожурой (но без косточек) 0,5 кг лимонов, смешайте их с 50 г меда, измельченными в порошок 20 плодами абрикоса и тщательно все перемешайте. Принимайте по одной столовой ложке два раза в день, утром и вечером, перед едой.

Лечебная диета

• Поддержка сердца с помощью правильного питания крайне важна. Например, мед благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение. Употребляйте мед по 1 столовой ложке 2-3 раза в день (разводить его в воде или съедать с фруктами).

• Если тахикардия сопровождается слабостью сердечной мышцы, то сочетайте мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. Для этого прекрасно подходит отвар плодов шиповника: 1 столовую ложку сухих плодов залейте 2 стаканами кипятка, прокипятите 10 минут, охладите, процедите, добавьте 1 столовую ложку меда. Пейте по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Напиток храните в плотно закрывающейся посуде.

• В абрикосах содержится большое количество железа и калия, что очень благоприятно сказывается на сердце при склонности к убыстренному сердцебиению. Полезны как свежие плоды, так и сушеные – курага. Калием также богаты виноград (сырой и сушеный), чернослив, финики, инжир, петрушка, капуста, черная

смородина, корни сельдерея, ананасы, кизил, бананы и персики. Магний присутствует в помидорах, сельдерее, орехах, отрубях, абрикосах, винограде, рябине черноплодной, астрагале шерстистоцветковом, свекле, вишне, водяном перце, грейпфруте, эхинацее, зопнике клубненосном, каланхоэ, миндале, березе, салате и капусте.

• Каждый день ешьте орехи, изюм, сыр. Народные целители также советуют почаще употреблять пшенную кашу. Пшено содержит много калия, который необходим для нормальной работы сердца. Но для получения лечебного эффекта варить кашу надо правильно. Прокалите пшено на очень сильном огне так, чтобы оно не изменило цвета. Возьмите 1/3 стакана такого пшена, тщательно промойте, добавьте 2/3 стакана воды и варите до готовности на медленном огне. Это будет являться суточной нормой. Можно кашу заправить маслом, посолить' или подсластить по вкусу.

• Помогает лечению сердечных болезней и сырая вегетарианская диета, обильное питье сырых овощных соков. В частности, огуречный сок укрепляет сердце и сосуды, также полезен сок черноплодки (его не стоит часто употреблять при склонности к гипотонии).

• При предрасположенности к тахикардии нужно свести к минимуму употребление кофе, чая, алкоголя, курение, а также беречь себя после перенесенных простудных или инфекционных заболеваний. Запрет также касается колы, шоколада, диетических таблеток или стимуляторов в любой форме.

Первая помощь и упражнения

• Если аритмия возникла как реакция на громкий звук, эмоциональную перегрузку или при повышенной температуре, то, скорее всего, она пройдет сама собой и не оставит после себя никаких серьезных проблем. Но все-таки лучше не откладывать визит к врачу, особенно если аритмия продолжается несколько часов или она стала периодически повторяться.

• Приступ тахикардии с частотой сердечных сокращений больше 120 ударов в минуту требует обязательного вызова врача. При приступе важно соблюдать полный покой. При появлении первых признаков приступа можно попробовать применить специальные приемы.

• Простейший способ избавиться от приступа тахикардии относится к так называемым вагусным маневрам, которые врачи рекомендуют, чтобы «обмануть» наше сердечко. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, будто бы проталкивая воздух вниз, как при натуживании.

• Чтобы снять приступ, можно надавливать на глазные яблоки в течение нескольких минут.

• Другой вагусный маневр – это нежный массаж правой сонной артерии. Положите пальцы руки на область правой сонной артерии. Ваш врач должен показать вам правильную степень давления и правильную точку. Вам нужно помассировать артерию в месте, где она соединяется с шейной, и как можно ниже под челюстью.

• Иногда от тахикардии помогает включение рефлекса погружения. Когда морские млекопитающие погружаются в самые холодные водные слои, частота сердцебиения у них автоматически замедляется. Это их естественный способ сохранить мозг и сердце. Вы можете вызвать свой собственный рефлекс погружения, заполнив таз ледяной водой и погрузив в него лицо на секунду или две.

• Не нужно забывать и об укреплении, оздоровлении сердца при помощи массажа, физических упражнений. Воспользуйтесь таким способом. В любое удобное время, помыв предварительно руки, примите удобную позу, расслабьтесь и 10-12 раз «пожуйте» клыками сначала левый мизинец, потом правый так, чтобы как следует разогрелись ноготь и подушечка. Потом разогрейте «сердечный меридиан», который проходит по внутренней стороне руки от мизинца к сердцу. Вслух сосчитайте свой пульс, уловите его ритм и после этого делайте отжимания от стола в ритме сердечных сокращений. Повторите то, с чего начинали этот прием. Таким образом вы накачиваете мускулатуру своего сердца, укрепляете его. Женщине надо делать 30 таких движений, мужчине – 50.

• При тахикардии очень полезна ходьба, но она должна быть обязательно равномерной. Приучите себя к определенному, удобному для вас темпу ходьбы и придерживайтесь его.

Меняем образ мыслей

• Мы так привыкли к работе нашего сердца, что порой не замечаем его ритма, не задумываемся о нагрузках, которые ему приходится выдерживать. Поэтому необходимо иногда прислушиваться к его нуждам, помогать ему, сочетая физическую нагрузку и полноценный отдых. Раз сердце дает сбои – значит, в жизни что-то не так, значит, пора пересмотреть физический и психический образ жизнедеятельности.

• Постоянные переживания и стрессы не идут на пользу нашему сердцу. Стрессы, страхи, истерики, излишняя тревожность, ощущение переизбытка ответственности перегружают сердечко и могут привести к сбоям в его работе.

• Пожалуй, наиболее типичный представитель, который сталкивается с трудностями в работе своего сердца – это человек, взваливающий на себя чужую ответственность. Поэтому чаще от болезней сердца умирают мужчины-руководители, которые «болеют за дело» и забывают о себе. В дело можно вживаться, работу можно любить, но не надо за нее «болеть», иначе вместе с вами начинает болеть и ваше сердце. В таких случаях важно найти границу между собственной ответственностью и ответственностью других людей, сбросить с себя чужие проблемы – сердце за это только спасибо скажет.

• Нередко приступами тахикардии страдают женщины, склонные к переходам от депрессии к истерике и наоборот – это, как правило, капризные и непредсказуемые дамы. Также нередко тахикардии встречаются у юношей и девушек на фоне вегетативной дистонии, при миокардите, при страхе смерти.

• Если тахикардия появляется как реакция на стресс, то обязательно пропейте курс успокаивающих травок. Неплохо помогают ванны перед сном с успокаивающими маслами и экстрактами температуры 37°С.

Подготовила Инна Листок

НЕИЗВЕСТНОСТЬ ЗА УГЛОМ



Как-то в выходные дни я пригласила к себе подруг погостить, вместе сходить в парк, погулять, потом попить чаю с домашней стряпней. А то живем в одном городе, а собраться вместе не можем. Мы втроем дружим еще со школьных лет, нам есть что вспомнить и о чем друг с другом посоветоваться.

Собрались, пообщались, а как только стало смеркаться – сейчас уже темнеет все раньше мои товарки дружно засобирались домой. Уговоры остаться еще на часок ни к чему не привели, да и сама я бы тоже так поступила, если бы задержалась в гостях. На худой конец, осталась бы с ночевкой. И все потому, что по нашим улицам стало страшно ходить не только по вечерам, но иногда и днем. Не та́к давно я сама стала свидетельницей, как среди белого дня парень на бегу выхватил у женщины ее сумочку, в которой, надо полагать, было все ее имущество: деньги, ключи и так далее. Темным вечером, да еще в проходном дворе можно встретить и других охотников до чужих сумок. Вот и вспомнилось мне, как в середине прошлого века всюду по городу, почти в каждом дворе, почти всегда можно было увидеть дворника в белом переднике, со свистком. Если что, он этим свистком не только внимание участкового милиционера привлекал, но и ребятишек одергивал. В нашем доме каждый житель знал, где живет дворник, ему можно было оставить ключ от квартиры на время отпуска, чтобы он приглядывал за порядком в отсутствие хозяев. А дворник, в свою очередь, почти всегда знал, кто к кому пришел в гости, дома ли хозяева. Уж не говорю, что всех жителей нашего дома дворник знал не просто в лицо, но по именам. Возвращаясь вечером из кино, можно было спокойно пройтись по двору, посидеть на качелях или скамейке, потому что была уверенность, что находишься под защитой. И вообще, нам в те времена было не страшно ходить по нашим улицам, бандитизма и разбоя тогда никто не боялся. И дети самостоятельно играли в своем дворе. Почему же сегодня с наступлением темноты страшно выйти даже в ближайший магазин? Ведь не все же маньяки вокруг? А что наша милиция? Конечно, я вечерами не хожу по улицам, но те, кто ходит, не видит их в темных дворах и на улицах.

Не знаю, что нужно нам всем сделать, чтобы комфортно чувствовать себя в своем городе в любое время суток. Может, надо чаще об этом говорить? А еще лучше, не пришла ли пора возродить добровольную народную дружину? Помнится, не так уж давно на каждом предприятии составлялся график дежурства по вечерам, за каждый выход, кажется, даже отгулы на работе давали. И сегодня не грех как-то вознаграждать таких дружинников, поощрять материально. Возможно, поубавилось бы любителей пугать людей на улицах, голосить и браниться на всю улицу по ночам, обижать беззащитных стариков, женщин и детей. Даже не знаю – неужели мы все стали такими черствыми? Наверное, я все еще в душе романтик, потому что верю, что можно всем миром взяться и навести порядок в своих городах и поселках, поставить на место дебоширов и пьяниц, чтобы им неповадно было. Если надо, можно и законодательство пересмотреть, в том числе и за нецензурную брань: выругался в автобусе – отработай 15 суток на благоустройстве города. Или что-то похожее можно было бы придумать. Давайте подумаем?

Валентина Никаноровна Никитина,
г. Санкт-Петербург

ФОТОГРАФИЯ НА ПАМЯТЬ

Этим летом мы с внуком – ему 16 лет – ездили проведать моих родственников на Волгу. Так уж жизнь сложилась, что все мои многочисленные братья и сестры, дяди и тети живут в разных точках большой некогда страны. Возраст у меня уже такой, что лучше вовремя еще раз со всеми повидаться, всякое может случиться, хотя на здоровье я еще не жалуюсь.

Внук взял с собой фотоаппарат, много фотографировал, мы с ним договорились составить семейную летопись, чтобы было что потомкам показать. Гостили мы больше месяца, задерживаясь у очередного родственника не больше чем на 2-3 дня. Что и говорить, за полтора месяца набралось так много впечатлений, что уместить все в памяти просто невозможно, нужны помощники, в первую очередь фотоаппарат. Поэтому, когда мы вернулись, я попросил внука не откладывать дело в долгий ящик и заняться отснятым материалом. Буквально на второй день он принес мне блестящий блин и сказал, что на нем все до мельчайших подробностей, что мы засняли. Вставил он мне диск в компьютер, пару раз кликнул мышкой и открыл, действительно, фотографии. Когда он заметил, что на лице моем нет радости, все понял и сказал: мол,



не горюй, дед, если не нравятся фотографии в электронном виде, их можно напечатать на бумаге, как я привык. Просто, мол, придется отобрать самые дорогие сердцу снимки. Я был рад, что он сразу понял, в чем дело. На том и порешили. А вечером, когда я остался один, я все-таки достал из книжного шкафа мои старые альбомы с фотографиями и стал их рассматривать. И сразу же пришла в голову мысль, что никогда электронные фотографии, письма, книги мне не заменят подлинные. Если только представить, что эту самую фотографию моей любимой девушки она сама держала в руках, когда мне ее подарила, возникают те самые далекие чувства, которые волновали меня в тот далекий момент. А компьютер? Мне все в нем кажется и вправду нереальным: ненастоящие люди, ненастоящие книги, ненастоящие фотографии, весь этот виртуальный, как принято говорить сегодня, мир и мысли вызывает примерно такие же. Разумеется, с прогрессом не поспоришь. Мгновенная информация, которую мы имеем возможность получить, только лишь включив компьютер, порой неоценима.

И все же... Ну с чем еще можно сравнить звучание старой пластинки на проигрывателе? Или чтение старой книги, которую и мой отец когда-то листал? И снова – альбомы с фотографиями? Как жаль, что все это становится древностью для нынешних молодых людей. Мне жаль, что вместе с этой древностью исчезает нечто очень важное в душах людей, мир становится прагматичным, компактным, удобным и холодным. Конечно, при желании можно все это вернуть и фотографии вклеивать по-прежнему в альбом, и музыку любимую слушать, пусть и на дисках уже, а не на виниловых пластинках, и письма все так же можно писать и в бумажном конверте отправлять по почте. Только все это будет больше походить на протест. Вот так и задумаешься о себе, о времени, о несовпадении желаний и возможностей, и нет-нет да и почувствуешь укол зависти к этим дерзким, умным и вечно спешащим молодым людям, к которым относится и мой внук. Придется все-таки и мне осваивать этот виртуальный мир, чтобы быть в курсе всех событий. А фотографии я все-таки поставлю в рамках на свой стол, рядом с этой старинной, из юности.

Дмитрий Валентинович Новиков, г. Москва

СТРАНЫ ТОЙ НЕТ, А МЫ ОСТАЛИСЬ...

Написать это письмо меня вынудил случай. Недавно встретила приятельницу, с которой не виделась уже порядком. Как бывает в таких случаях, стали вспоминать того, другого, третьего. И тут выяснилось, что у одного проблемы со здоровьем, у другой – с детьми, у третьего – просто проблемы.



Все как у всех, жизнь идет. А когда я спросила приятельницу о том, как ее родители, здоровы ли, тут и выяснилось, что родителей уже нет, хотя они по возрасту еще могли бы жить. Вся беда в том, что родители остались в одной стране бывшего Советского Союза, а моя подруга выехала на постоянное проживание в Россию, потому что вышла замуж. И если долгие годы это никак не сказывалось на общении с родственниками, то после того как Советский Союз перестал существовать и границы закрылись, возникли порой непреодолимые препятствия в общении между близкими людьми по независящим от них причинам.

Каждая поездка выливалась в целое событие, которое надо было выстроить по всем параметрам, начиная с визы и заканчивая своевременной покупкой билетов. И если вдруг по независимым причинам срочно приходилось переносить время отпуска, то все планы тут же рушились. Вот и получилось, что моя приятельница в последние годы все реже виделась со своими родителями. А когда в последний раз приехала, мать была настолько больна, что местные медики отправили ее доживать домой. Моя подруга начала хлопотать, чтобы вывезти мать для лечения в Россию, но пока собирала все справки и документы, матушка не дождалась. Через полгода ушел и отец. А я вспоминаю, как мы не просто планировали, но осуществляли свои поездки в самые разные санатории. Когда у мужа прихватило почки, он за два сезона вылечил их в жарком Узбекистане, на арбузах и дынях. Я ездила лечиться в Евпаторию, а мой брат восстанавливал здоровье на Иссык-Куле в Киргизии. И всегда это было, возможно, не очень дешево, но доступно. К тому же почти всегда треть стоимости санаторных путевок оплачивала профсоюзная организация по месту работы. Никто никаких виз не требовал, покупай билет и поезжай в любой конец огромной страны, за исключением приграничных зон. Люди, может, на бытовом уровне и подшучивали над представителями разных национальностей, но не было нужды перекрывать границы.

Это сейчас политики ради собственной выгоды ставят полосатые столбы между соседями, чтобы на территории с колхозный огород называть себя президентом со всеми вытекающими почестями и привилегиями. Простой народ как общался, так и общается, несмотря на границы и национальные валюты в каждой стране. По себе могу судить: у меня в Украине, как сейчас принято говорить, живет так много знакомых, что можно всю бывшую республику объехать, чтобы проведать. Так в последнее время они все чаще стали ко мне наведываться, чтобы заодно решить и некоторые свои проблемы – кому лекарств достать надо, кому поработать временно. Мы как дружили раньше, так и дружим, и нам, честное слово, все равно, что там опять будет с газовой трубой. И пока мы живы (мы – это те еще, кто жил во времена Советского Союза, в одной большой державе), все государственные границы для нас будут оставаться глупой, неудобной формальностью, придуманной чиновниками и политиками, а все как были советскими, так ими и остались.

Нелли Гасановна Филиппова, г. Троицк Московской обл.

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Экология нашего

Экологи всего мира активно борются с газовыми выбросами в атмосферу, загрязнением морей и рек, лесов и полей... И меньше всего экология затронула самую важную для нас среду – внутреннюю среду человека. А ведь от ее чистоты и сохранности зависит наше здоровье! Этот пробел сегодня восполняет новое направление в медицине – экологическая медицина человека. О ее принципах и методах нам рассказывает автор направления, гл. врач Клиники экологической медицины, доктор медицинских наук Е.В. ДОНЧЕНКО.

– Елена Викторовна, разве классическая медицина не занимается приведением в порядок организма человека, в том числе его внутренней среды?

– Медицина сегодня пошла по пути устранения симптомов. Основная масса ее препаратов, применяемых при большинстве заболеваний желудка, сердца и т.д., основана на блокирующем эффекте: они блокируют либо рецепторы внутренних органов, либо какие-то ферменты, гормоны и т.д. Так можно снять обострение, добиться видимого эффекта, но при таком подходе ни одно хроническое заболевание, даже банальный гастрит, не лечится.

Есть и другое течение в официальной медицине, когда многим болезням, даже таким как гастрит, атеросклероз, болезни сердца – приписывают инфекционную природу. Отсюда вывод: при всех заболеваниях надо давать антибиотики. Какой отличный способ обеспечить доходы фармацевтическим компаниям!

– А если антибиотик не поможет?

– И не поможет, потому что механизм развития этих заболеваний гораздо сложнее. А от того, что человека пичкают антибиотиками, возникают дисбиоз, аллергические реакции, непереносимость препаратов и т.д. Зато болезнь только прогрессирует. Но главное, что при сегодняшней перегрузке лекарствами, не говоря уже о токсичных веществах в еде, воде и воздухе, мы оказываемся в абсолютно токсичной среде. Да, я двумя руками за то, чтобы не загрязнять окружающую среду. Но наступил момент, когда пора, наконец, подумать и об экологии самого человека – ведь именно он представляет собой основную цель медицины.

– Однако медицина делает колоссальные успехи...

– Да, появились действительно уникальные технологии, вплоть до пересадки сердца. Но эти огромные усилия не оправдывают наших ожиданий. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний растет. Дети почти все больные, в армию забирать некого. Поэтому надо задуматься, что мы делаем.

Вот ко мне приходит пациентка и показывает мешочек лекарств, которые она пьет. 25 таблеток в день! Удивляется, почему ей не становится лучше. А как может стать лучше? Каждый из специалистов честно выписал ей препараты от той патологии, которая по его части. Но никто не знает, что с этими препаратами происходит внутри нас. Как организм будет избавляться от продуктов их переработки, где они потом осядут и какое влияние окажут? К тому же препараты могут взаимодействовать между собой. Какие токсичные вещества при этом образуются? Никто этих вопросов не задает.

– Да, картина удручающая. И каков же выход?

– Экологическая медицина человека. Создание этого направления было вынужденной мерой, активным поиском выхода из существующего положения. Первый шаг был сделан в 1993 г., когда мне удалось запатентовать новые методы очищения организма и лечения гепатита. С тех пор мы разработали концепцию, теорию и практику применения экологического направления в медицине. А в прошлом году я защитила докторскую диссертацию на тему экологической медицины при хронических заболеваниях внутренних органов.

– В чем состоит суть экологической медицины человека?

– Она заключается в одном: убрать из организма все то, что мешает ему включать процессы самовосстановления. Возможности человеческого организма поразительны: он в состоянии решить любую проблему, если ему не мешать. От нас, врачей, требуется только создать условия для включения этих процессов и помочь им.

Экологическое направление рассматривает каждую болезнь с точки зрения целостности человека. Накопленные знания позволяют прогнозировать, куда дальше пойдет патологический процесс, и помочь ему реализоваться в нужном направлении. Результативность лечения методами экологической медицины даже при самых тяжелых видах патологии чрезвычайно высока.

– Но разве эти методы могут, например, заменить антибиотики?

– Антибиотикам есть великолепная замена в виде фитосборов, биоактивных добавок с иммуномодулирующим комплексом – это позволяет устранить воспаление даже при инфекциях. Ведь дана же нам для чего-то иммунная система! Если ей немного помочь, она великолепно справляется и с очень тяжелыми инфекциями. А есть еще запатентованная нами технология гипертермического кишечного диализа, гомеопатия, массажи внутренних органов, терапия иммуномодулирующими травами, гирудотерапия... В большинстве случаев такой подход бывает вполне эффективен и достаточен.

– Но, наверное, бывают и такие состояния, когда требуются химические, сильнодействующие лекарства?

– Да, при сложных, тяжелых, острых, неотложных состояниях обычная медицина необходима. Но при вялотекущих, хронических процессах технологии экологической медицины человека обладают более выраженным и осмысленным эффектом. Человек может не просто «подлечиться», а избавиться от многих серьезных проблем, которые казались неизлечимыми. Вообще, к вопросам болезни и здоровья у этого медицинского направления свой, очень необычный подход.

– В чем он заключается?

– В том, что болезнь – это адаптивная, приспособительная реакция организма, которая помогает ему восстановить нарушенное по тем или иным причинам равновесие. Если у него возникла проблема, которую он не смог разрешить

организма



незаметными для нас способами, возникают эти болезненные состояния. В принципе процесс восстановления равновесия у нас идет постоянно. Происходят какие-то битвы, о которых мы даже не знаем, иммунная и другие защитные системы все время в работе, а мы чувствуем себя здоровыми. Здоровье – это состояние равновесия в организме.

При таком понимании болезни и здоровья меняются и представления о том, как лечить. Например, если возникло какое-то инфекционное заболевание, не обязательно бегать за этим микробом, грибком, паразитом. Лучше всего сделать так, чтобы иммунная система сама с ним справилась. Организм с удовольствием реализует все адаптивные возможности, которые в нем заложены.

– А как лечить методами экологической медицины, например, ишемическую болезнь сердца (ИБС)?

– Эту болезнь в основном связывают с атеросклерозом коронарных сосудов. Но в ходе своей практики я пришла к весьма «крамольному» выводу: проблема ИБС связана с тем, что творится в желудочно-кишечном тракте. Известны и зарегистрированы случаи, когда инфаркты развиваются после плотного обеда или ужина. Доктора знают об этом факте и советуют не наедаться на ночь.

– Как это объяснить?

– Однажды ко мне привели пациентку 78 лет, перенесшую тяжелый инфаркт миокарда. После выписки из больницы ей было настолько плохо с сердцем, что она с трудом доходила с постели до стула. Ночные приступы, боли в сердце... Я стала выяснять, когда у нее возникают приступы, и оказалось, что каждую ночь, часа в 3-4. Но именно 3-4 часа ночи – по китайской медицине – это время открытия каналов (то есть время работы) желчного пузыря и печени. И я, помимо наших манипуляций, порекомендовала ей на ночь вместе с обычными лекарствами принимать ферментные препараты. В первую же неделю приступы практически прекратились.

– Но почему ей не помогали сердечные препараты, которые расширяют коронарные артерии?

– Открою вам «военную тайну»: на самом деле эти препараты не расширяют коронарные артерии! Они расширяют вены. Я эту тему знаю вдоль и поперек, делала по ней диссертацию. Всем известно, что при ишемической болезни сердца надо давать нитроглицерин. Так вот, нитроглицерин к коронарным артериям не имеет никакого отношения! Он на них не действует. Нитроглицерин вызывает расширение вен, тем самым увеличивается отток крови, уменьшается нагрузка на сердце, человеку становится легче. Любопытно, что при этом нитроглицерин по-прежнему является тестовым препаратом на стенокардию, то есть положительный эффект от его приема – это критерий наличия у больного стенокардии.

– Вернемся к той 78-летней женщине, которой после инфаркта давали ферменты. Что с ней стало?

– Следствием правильного понимания ее проблем и правильного лечения явилось то, что она через месяц уже ходила по километру, занималась своим огородом, что-то сажала. Это лишь небольшая иллюстрация того, что может экологическая медицина. А связь между проблемами желудочно-кишечного тракта и заболеваниями сердца существует – об этом знали еще в Древнем Китае и Тибете, не случайно там воздействовали на поджелудочную железу, чтобы улучшить работу сердца. Поэтому прежде чем лечить заболевание сердца, сначала нужно привести в порядок ЖКТ.

– Расскажите, пожалуйста, о конкретных методах экологической медицины.

– Начнем с эндоэкологической реабилитации – восстановления внутренней среды организма. Ее программы включают в себя восстановление кислотно-щелочного равновесия (от него зависит, например, работа ферментных систем), снижение вязкости крови, улучшение микроциркуляции, растворение солевых накоплений в печени, желчном пузыре и т.д.

Базовой технологией здесь является гипертермический кишечный диализ. Это горячая кишечная капельница. В кишечник под контролем врача вводятся горячие растворы – солевые, травяные, растворы антиоксидантов и т.д. Температуру называть не буду – экспериментировать на себе опасно. Растворы эти вводятся очень быстро – от 30 секунд до минуты, количеством 1,5 или 1,8 л. Они быстро всасываются в кровь, разжижают ее, улучшают кислотно-щелочное равновесие. А лишняя жидкость, несущая в себе токсичные вещества из крови, лимфы, межтканевых пространств, выходит в просвет кишечника.

– Организм как бы промывается изнутри?

– Да. Эта процедура подобна мощной генеральной уборке организма. А повышенная температура моделирует нормальную иммунную реакцию организма, который с ее помощью обычно сражается с инфекцией. За счет этого перегрева – гипертермии – резко активизируются все наши иммунные механизмы. Дальше организм работает сам, и у него появляется шанс расправиться со всем, что ему мешает, в том числе инфекцией, солевыми накоплениями, камнями в печени и желчном пузыре и даже опухолевыми клетками. Серия таких процедур дает колоссальный эффект.

– А остальные процедуры?

– Это, во-первых, массаж внутренних органов по А.Т. Огулову, который собрал и «озвучил» древнерусские методики массажа. Из губчатых органов, таких как печень, поджелудочная железа, почки, селезенка, с помощью этого массажа мы удаляем лишние продукты их секреции – отжимаем, как губку, снимая застой. А с полых органов (кишечник) снимаем спазм гладкой мускулатуры и тоже обеспечиваем их работу.

Очень важное значение имеет введение в виде инъекций определенных гомеопатических препаратов. К ним добавляются остеопатия, иглорефлексотерапия, гирудотерапия – в общем, весь спектр натуральных методов лечения. В таком сочетании они действительно дают очень хороший результат.

Беседовал Александр ГЕРЦ

НАПИШИТЕ МНЕ, ОПТИМИСТЫ!

Приветствую всех оптимистов, ведущих здоровый образ жизни, и всех, кому одиноко. Всех искренних, добрых, творческих людей, которые желают переписываться, прошу: пишите, не стесняйтесь. Если вы верующий, найдем общий язык. Мне за 40, занимаюсь в свободное время домашним хозяйством, творчеством, люблю природу, много читаю. Жду писем от искреннего, спокойного, интеллигентного мужчины после 40 лет. А также от всех, кто любит писать письма.

Адрес: для Светланы, 428017, г. Чебоксары, ул. М.Павлова, д. 20, кв. 23

ОДИНОЧЕСТВО СТРАШИТ

Познакомлюсь с одиноким мужчиной 35-50 лет, не разочаровавшимся в людях (и в женщинах), для дружеских серьезных отношений, желательно из Санкт-Петербурга или ближайших пригородов. Чтобы был православным, но не обязательно. Лишь бы был человеком добрым, не жадным, ответственным, ждущим взаимной симпатии, легким на подъем, не ленивым. О себе: 43 года, симпатичная, выгляжу моложе своих лет (176-100), детей нет. Живу с близкими родственниками в двухкомнатной квартире в курортном районе. У мужчины должно быть свое жилье. Хочется иметь близкого друга, одиночество страшит. Не дай Бог остаться одной! Чтобы человек был мне по сердцу и по интересам: поездки в монастыри, церкви, за город прогуляться, танцы, цирк, книги. Правда ведь – ничто не заменит радости общения с близким человеком. Прошу заключенных, алкоголиков, альфонсов меня не беспокоить.

Адрес: Ивановой О.А., 197706, г. Санкт-Петербург, г. Сестрорецк-6, до востребования. Тел. (сот.) 8-962-701-00-69

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Живу на Севере в Республике Коми, с 1966 года. В 1992 году получил тяжелую травму, перелом позвоночника, 4 месяца лежал в больнице. Дали 2-ю группу инвалидности, потихоньку восстанавливался и восстановился всем врачам назло с Божьей помощью. Конечно, после больницы жена меня бросила. Мы с ней разошлись. Я понял, что такое одиночество. Это страшная болезнь, и мне было очень, очень тяжело. Но я со временем состоялся снова как человек и как мужчина. Живу в селе, но устал от такой жизни. У нас здесь, на Севере, в деревнях и селах все пьют напропалую. Пьют и мужчины, и женщины, как будто завтра конец света. Мне 53 года, худощавый, рост 177 см, приятный, симпатичный мужчина. Может, найдется худенькая, добрая, приятная и одинокая женщина, с которой нас бы связала судьба, 40-50 лет. Пишите, милые, дорогие мои, ведь жизнь не кончается!

Адрес: Горбенко Владимиру Ивановичу, 168052, Республика Коми, Корткеросский р-н, с. Подъельск

ПОГОВОРИМ И ВСТРЕТИМСЯ

Одинокая вдова бывшего военного, 62 года, но выгляжу моложе своих лет, вес 65 кг, рост 156 см, русская, без вредных привычек, православная. Люблю готовить, копаться в огороде, очень люблю природу. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной примерно моих лет (можно моложе или чуть постарше, не имеет значения), без вредных привычек, для совместной жизни – не важно, где. Желательно бывший военный, автолюбитель. Пишите СМС, звоните – поговорим, встретимся.

Тел.: 8-777-295-71-45 (сот.), 8-715-234-32-13 (дом.)

СЕРДЦЕ ЛЬДИНКАМИ ПОКРЫЛОСЬ

Хочу найти свою половинку. Где же ты, милый человек? Возьми меня под свое крылышко, обогрей своим теплом! Много лет одна. Сердце льдинками покрылось, душа замерзает. Женственная, характер добрый. Подарю любовь, нежность единственному мужчине, который не боится трудностей и полюбит меня такую, какая я есть. Внешне привлекательная, рост 168 см, 56 лет, полненькая. Дети живут своими семьями. Если есть на свете такой мужчина, который заполнит мое сердце счастьем, отзовись. Мое сердце ждет тебя. Пьяниц, альфонсов прошу не звонить.

Юлия, тел. 8-962-232-77-12

СЕМЬЯ – НАША ГАВАНЬ

Одиночество – это страшно, а если есть и другие проблемы, то жить становится еще тяжелее. Бог сказал, что нехорошо человеку быть одному, и создал ему жену... Семья – это маленькая гавань, где можно укрыться от штормов и бурь такой нелегкой жизни. Единство, взаимопонимание, сострадание, забота друг о друге, любовь помогут нам преодолеть все трудности. Только с целью создания семьи хочу познакомиться с мужчиной, который станет любящим мужем для меня и хорошим отцом для моей доченьки. Прошу откликнуться краснодарца без вредных привычек, имеющего свое жилье, доброго, спокойного, работящего. Я люблю домашний уют и порядок во всем. Мне 45 лет (160-68), порядочная, честная, вредных привычек нет. Есть доченька, ей 7 лет. Своего жилья у нас нет, временно живем на даче.

Наталья, г. Краснодар, тел. 8-961-580-93-85 (звонить с 18 до 21 час.)

ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ДЕТЕЙ

Высокий, видный мужчина, рост 185 см, 38 лет, стройного телосложения. Ищу добрую домашнюю девушку для создания семьи. Очень люблю работать, люблю землю, лес, рыбалку. Готов окружить любимую лаской, заботой, вниманием, любить и беречь ее. Очень люблю детей и искренне хочу их иметь. Буду рад каждому письму, отвечу всем. Если можно, пришлите фото (верну).

Адрес: Артемьеву Вячеславу Ивановичу, 186341, Республика Карелия, Медвежьегорский р-н, п. Новая Габсельга, ул. Дорожная, д. 17, кв. 1

НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ

Познакомлюсь с православной женщиной. Мне 58 лет, среднего роста, худощавый, семьи не имею, живу в одиночестве. Надеюсь познакомиться с женщиной до 50 лет, желательно вдовой, и дожить с ней оставшуюся земную жизнь.

Адрес: Евгению, 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Гагарина, д. 35, кв. 15

УСТАЛА ОТ БОЛЕЗНИ И ОДИНОЧЕСТВА

Мне 35 лет, но никаких просветов в будущем не вижу. Я инвалид детства, очень болят ноги, последние несколько лет хожу с трудом. Я очень устала от такой жизни. Но у меня есть 9-летняя дочь, и это единственное мое счастье. Я бы хотела найти себе спутника жизни и отца моему ребенку, желательно из Ростовской области и не из мест лишения свободы.

Надежда, Ростовская обл., тел. для СМС +7-928-195-79-67

ТЯЖЕЛО ОДНОЙ

Хочу, чтобы откликнулся порядочный мужчина от 35 до 42 лет, рост выше 175 см. Трудолюбивый, не жадный, добрый, с чувством юмора, любящий детей. Если есть вредные привычки, то в меру. Пьющих, корыстных, из мест лишения свободы, а также иеговистов убедительно прошу не беспокоить. Вдова, 34 года, по гороскопу Лев, рост 174 см, голубоглазая, симпатичная, хорошая хозяйка, добрая. Воспитываю одна сына 9 лет, мальчику нужен отец. Очень тяжело одной, своего жилья нет, но на переезд не согласна. Может быть, где-то есть мужчина, который не побоится полюбить женщину с ребенком и станет нам надежной опорой. Хотелось бы, чтобы откликнулись иркутяне или мужчины из нашего региона. Звоните, пишите СМС, только без глупостей!

Светлана, г. Иркутск, тел. (сот.) +7-914-914-75-44

ГЛАВНОЕ – ТЕПЛОТА ДУШИ

Мне 42 года (170-60), без вредных привычек, инвалид 2-й группы. В трудный момент остался один на один со своей болезнью. Кто готов разделить со мной радость и печаль? Для серьезных отношений, чтобы быть опорой и поддержкой друг другу, познакомлюсь с православной христианкой, доброй и милосердной. Возраст не помеха, главное – теплота души.

Адрес: Игорю, 394086, г. Воронеж, п/о 86, а/я 19

ИЩУ ЗЕМЛЯЧКУ

Через нашу газету надеюсь найти свою бывшую землячку из г. Душанбе (Республика Таджикистан). Ее зовут Лариса Александровна Можарцева. Мы с ней в 2006 году уехали из Душанбе, а мне так хочется ее найти. Если, Лариса Александровна, вы читает эту газету, то откликнитесь, я вас везде ищу!

Адрес: Демешко Татьяне, Тульская обл., г. Узловая, п. Дубовка, ул. Пионерская, д. 31, кв. 4. Тел. 8-962-393-01-63

ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ, НАСТОЯЩИЙ ЛЕС

Хочется верить, что на мое обращение откликнется удалец-молодец от 62 до 72 лет, который ищет добрую, уравновешенную, скромную подругу с чуткой, незащищенной и немного романтической душой. Я веду здоровый образ жизни, интересы разносторонние. Женщина с чувством такта и потребностью любить достойного человека. Согласна на переезд, желательно в деревню, поселок, где есть поблизости настоящий лес, красивая природа. Моложавая, трудолюбивая, с изящной фигурой, рост 152 см. Позвони!

Мила, тел. (сот.) 8-909-087-28-25

ХОЧЕТСЯ ОБЩЕНИЯ

Симпатичная, хозяйственная, жизнерадостная женщина без материально-жилищных проблем. Мне 60 лет, по гороскопу Лев. Хочу найти мужчину с добрыми намерениями для серьезных отношений. Есть прекрасная дача в городской черте, и лето я провожу там, а зимой работаю за компьютером, провожу экспертизы. Очень хочется общения, одной скучно и одиноко.

Людмила, г. Смоленск, тел. (сот.) 8-951-701-92-06

ОБЕЩАЮ БЫТЬ ЗАБОТЛИВЫМ

Русский мужчина, 33 года (180-76), без вредных привычек, жильем и материально обеспечен, занимаюсь закаливанием, хожу в церковь. Романтик по натуре. Очень долго болел и лечился безуспешно. Но стал травником и вылечился. Живу в городе, но часто ухожу на природу, на реку Волгу или в лес, собираю травы, грибы, ягоды, иногда рыбачу. Хоть город у нас не такой уж большой, но все равно загазованность на дорогах и суетность я считаю неприемлемыми для здоровья и души. Для создания семьи и гармоничной жизни ищу подругу от 25 до 35 лет с добродушным характером. Обещаю быть внимательным и заботливым.

Адрес: Андрееву А.А., 422550, Татарстан, г. Зеленодольск, до востребования

ИЩУ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

Добрая, стеснительная, верная, одинокая девушка. Мне 30 лет, но выгляжу моложе, не пью, не курю, домашняя, хозяйственная, люблю готовить. Православная, хожу в церковь. Мечтаю встретить мужчину от 30 до 35 лет из любого уголка России для серьезных отношений. Лиц из мест лишения свободы и пьющих прошу меня не беспокоить.

Адрес: Алене, 127549, г. Москва, ул. Бибиревская, д. 1, кв. 190. Тел. 8-905-798-26-93 (с 14 до 21 час.)

ПОМОГИТЕ НАМ С МУЖЕМ!

Из-за высокого холестерина (8,7) у меня проблемы с сердцем и сосудами, давление подскакивает до 220. У мужа сухость во рту, совсем нет слюны, трудно даже разговаривать. Прошел обследование, но причину так и не нашли. Надеюсь на ваши советы, рецепты.

Адрес: Григорьевой Ларисе Матвеевне, 193318, Санкт-Петербург, пр. Пятилеток, д. 18, корп. 1, кв. 21

БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Сыну 19 лет, уже 5 лет болеет, у него болезнь Бехтерева. Сначала лечили от ревматоидного артрита. Сейчас адские боли во всех суставах, анализы крови показывают очень сильное воспаление. Пожалуйста, помогите нам, если у кого-то есть опыт лечения такого заболевания!

Адрес: Кузнецовой В.М., 428024, г. Чебоксары, пр. Мира, д. 11, кв. 1. Тел. 8-927-843-12-74

ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Мне 24 года, болею – увеличена щитовидная железа. Диагноз диффузный токсический зоб. Узлов нет. Принимаю лекарство, но врачи говорят, что от него могут быть осложнения на печень. Отзовитесь, пожалуйста, если кто сумел вылечиться народными средствами от этой болезни. Или неизбежна операция? Врачи предлагают операцию, я в отчаянии и надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Дмитрию, 222531, Беларусь, Минская обл., г. Клецк, ул. Советская, д. 52, кв. 14. Тел.: 8-017-93-50651 (дом.), 8-044-77-11-671 (сот.)

СПАЙКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Помогите, пожалуйста, люди добрые, советом, рецептом! У моей дочери, ей 24 года, спайки брюшной полости (в детстве была операция), из-за этого частичная непроходимость кишечника (запоры). Кто знает, как снимать боль, когда воспаляются спайки? Мучаемся 7 лет. Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Фасаховой Любови Борисовне, 420078, г. Казань, ул. Привокзальная, д. 46, кв. 23

БОЛЕЗНЬ ОТНИМАЕТ СИЛЫ

Прошу откликнуться тех, кто смог вылечить пароксизмальную тахикардию, или просто знает способы лечения травами или народными средствами. Мне 29 лет, болею уже 3 года. Пока были силы, работал, сейчас в магазин хожу с трудом. У меня старший брат – инвалид с детства, живем на одну его пенсию. Врачам отдал все деньги, что были. И жениться нужно, а больной муж никому не нужен. Пишите или звоните, я перезвоню, разговор оплачу. Всем вам здоровья и счастья!

Адрес: Галичу Тихону Александровичу, 350058, г. Краснодар, ул. Старокубанская, д. 120, кв. 15. Тел. 8-918-439-15-87

МАЛЫШ ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ

Люди добрые, вся надежда на вас. У меня сын, ему 3 года 10 месяцев. Получил травму глаза. Сделали операцию, но помутнел хрусталик. Врачи сказали, что нужно делать операцию по замене хрусталика на искусственный. Глаз почти ничего не видит. Я не хочу делать операцию – надеюсь, что зрение, может быть, вернется. Кто знает народные средства? Ради Господа Бога, помогите вернуть зрение моему ребеночку! Жду от вас писем.

Адрес: Груздевой С.В., 156000, г. Кострома, Главпочтамт, до востребования предъявителю паспорта 3400 080093

ГЕРПЕС ДАЛ ОСЛОЖНЕНИЕ

Меня сковала болезнь – герпес (правая сторона лба и осложнение на тройничный нерв – невралгия). Дорогие, подскажите, как лечить невралгию тройничного нерва! Лежала в больнице, но до сих пор сильные боли, пью таблетки.

Адрес: Нестеренко Л.В., 457359, Челябинская обл., г. Карталы, ул. Акмолинская, 11

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ДИФФУЗНЫЙ ЗОБ?

В 43 года у меня тиреотоксикоз, диффузный зоб 2-й степени. Прошу откликнуться добрых людей, буду вам благодарна до конца дней своих. Очень жду писем.

Адрес: Гридневой Наталье Викторовне, 354341, Краснодарский край, г. Адлер, ул. Авиационная, д. 5, кв. 4. Тел. (сот.) 8-918-002-12-62

ЗАБОЛЕЛА МАМА

Маме 72 года, у нее очень сильные боли в левом боку. Диагноз хронический колит, геморрой, еще воспаление поджелудочной железы и пиелонефрит. После смерти папы у нее сильная депрессия, появился непонятный страх. Очень прошу помочь нам советом. Как лечиться, питаться, как успокоить нервную систему? Пишите на адрес мамы.

Адрес: Укрюковой Марии Николаевне, 453205, Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Губкина, д. 43, кв. 142

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Постоянно болит поджелудочная железа – хронический панкреатит. Мне 62 года, в 1961 году удалили желчный пузырь. Также болит печень. В газете прочитала, что восстанавливает даже некротизированную поджелудочную железу зубчатка поздняя (или обыкновенная красная). Но достать траву не смогла. Люди добрые, помогите мне, пожалуйста! Всем здоровья, счастья, долгих лет жизни!

Адрес: Альмухановой Айман Габбасовне, 413118, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Маяковского, 139

НАДО ЖИТЬ РАДИ ДОЧЕРИ

В 2006 году у меня случился инсульт, парализовало правую сторону. До этого сильно болели ноги, даже предлагали операцию по замене суставов. Но пока я ждала очереди, случился инсульт. Я уже начинала ходить и руку разработала на 80%, но 19 января 2008 года вечером сильно заболела голова, я легла полежать и уснула. А когда встала, то ни правую руку, ни ногу поднять не смогла. Рука и нога как не свои, и сейчас они как на тугой пружине. Вся правая сторона словно обсыпана осколками стекла или набита крапивой. Одни врачи говорят, что это энцефалопатия, а другие – что вторичный инсульт. Правая рука и нога почему-то влажные, синеют. Не могу обуться, по квартире еле хожу. Я не знаю, что мне делать. А жить надо во что бы то ни стало ради моей единственной доченьки. Она у меня ослепла в 6 лет, сейчас ей 18 лет, и каждая болячка к ней прилипает. У нее на ноге какой-то грибок. Особенно когда спать ложится или утром встает, очень чешется. Может, есть народные средства от наших болячек? Помогите советами, поделитесь рецептами! Очень надеюсь на вашу помощь. Только прошу экстрасенсов нам не писать.

Адрес: Протопоповой Галине Аркадьевне, 427581, Удмуртия, п. Кез, ул. Карбышева, д. 6, кв. 2

АДСКИЕ БОЛИ

У меня коксартроз, сильно болят и хрустят тазобедренные суставы. Такие адские боли, что хоть вешайся, но я боюсь греха. Может, кто знает какой рецепт? Буду молиться за вас, чтобы Боженька дал вам здоровья и счастья.

Адрес: Кошелевой Е.Ф., 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Циолковского, д. 12, кв. 24

ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ

Люди добрые, помогите излечить народными средствами диффузный токсический зоб 2-й степени! Таблетки не помогают.

Адрес: Живице Надежде Петровне, 050034, Казахстан, г. Алма-Ата, ул. Боткина, д. 12, кв. 6

ИЗЖОГА И ТРОМБОФЛЕБИТ

Пожалуйста, помогите избавиться от постоянной изжоги! От любой пищи мучаюсь днем и ночью, на сытый и голодный желудок. Таблетки успокаивают на 3-4 часа. Возможно, есть травы или какие-то составы? У меня была язва двенадцатиперстной кишки, зарубцевалась 3 года назад, а изжога усилилась. Еще мучает тромбофлебит ног. Боюсь, что слягу, а ухаживать некому, живу одна. Родные недалеко, но всем надо работать, а больной человек никому не нужен. Слышала, есть травы, которые разжижают кровь. Может, из наших сибирских трав что поможет? Посоветуйте, милые люди! Буду молиться за вас. Даю адрес родственницы, так как я живу в поселке, в 3 километрах от почты. С уважением, Анна Владимировна.

Адрес: Копоненко Марине Игнатьевне, 630110, Новосибирск-110, до востребования

ПОМОГИТЕ МАМЕ!

У мамы высокий сахар (12-13), стало плохо со зрением. Операцию пока врачи не предлагают, видимо, из-за сахара. Она еще молодая, ей жить надо. Прошу, помогите!

Адрес: Копоненко Марине Игнатьевне, 630110, Новосибирск-110, ул. Учительская, д. 24, кв. 63

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ?

Вот уже 3 года я ищу рецепт от моего заболевания. Когда мне было 69 лет, терапевт послал провериться в кабинет к ЛОРу, куда я никогда не заглядывала (не было проблем). А после осмотра и вставки аппарата в уши на 20 секунд у меня сильно зашумело в голове и я ничего не слышала. «Услышите потом», – сказали мне. И вот уже 3 года шумит в голове и ушах, слышу нечетко. Лечилась, но лекарства не помогли. Шум терплю, привыкла уже. А вот четкость речи... Не понимаю ни людей при разговоре, ни речь по телевизору. У меня самой речь нормальная. Еще за эти 3 года упало зрение (минус 8). Помогите мне, пожалуйста, если это возможно в моем возрасте!

Адрес: Галкиной Лии Александровне, г. Ставрополь, ул. Тухачевского, д. 11, кв. 97. Тел. 72-96-11

ПСОРИАЗ ДОБРАЛСЯ ДО СУСТАВОВ

Сын уже более 15 лет болеет псориазом. Ему 29 лет, псориаз сильно прогрессирует. Больница ему помогает только на 2-3 месяца, а потом все снова обостряется. В больнице применяются очень сильные лекарства, но ничего не помогает. Пожалуйста, помогите, люди добрые, советом! Кто смог справиться с этой коварной болезнью? Одна надежда на вас. У сына уже задеты суставы. Нет сил смотреть, как молодой парень пропадает!

Адрес: Погодиной Надежде Николаевне, 603142, г. Нижний Новгород, ул. Мончегорская, д. 10а, кв. 34

ТАБЛЕТКИ НЕ ПОМОГАЮТ

Врачи мало внимания обращают на тех, кому за 80, особенно у нас в Абинске. А это очень обидно. Мои болезни: склероз сосудов головного мозга с шумом и сильным головокружением, в желудке низкая кислотность, меня часто тошнит. Сильная потеря памяти, болят суставы. Лечусь постоянно «химией» уже много лет, но улучшений никаких. Поэтому обращаюсь к вам за помощью. Посоветуйте, пожалуйста, народные средства. Буду ждать с нетерпением.

Адрес: Петровой М.И., 353320, Краснодарский край, г. Абинск, ул. Республиканская, д. 40

ТЯЖЕЛО ФИЗИЧЕСКИ И МОРАЛЬНО

Я инвалид 2-й группы. Прошу помочь мне вылечить миому матки (2 узла, небольшие). Настойка из грецких орехов и фракция-2 не помогают. Еще у меня сахарный диабет 2-го типа. Очень тянет на сладкое, на диете долго не выдерживаю. Почти 5 лет кашляю, но ни хронического бронхита, ни бронхиальной астмы не находят. Говорят, что кашель невротический. Еще у меня 2 межпозвонковые грыжи, сезонная депрессия (12 лет сижу на антидепрессантах), хроническая бессонница. И с детства страдаю невритом слухового нерва (оба уха), но это уже неизлечимо (осложнение из-за антибиотиков старого поколения). Живу с сыном, тоже инвалидом 2-й группы, у него шизофрения. Ему 19 лет, жалко его. Я бы хотела переписываться с матерями таких детей (желательно из Иркутска), чтобы можно было встречаться, дружить. Очень тяжело одной и физически, и морально. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Светлана, 664058, г. Иркутск, до востребования (документ 889078). Тел. (сот.) 8-914-902-05-38

ЗДОРОВЬЕ СТАЛО ПОДВОДИТЬ

Мне 30 лет, очень резко подорвалось здоровье. В 2004 году стало сильно болеть сердце во время беременности. После родов поставили диагноз постмиокардитический кардиосклероз, пароксизмальная тахикардия, гипертония 2-й степени. Еще сильно болят спина и грудь – остеохондроз грудного отдела позвоночника 1-й степени в стадии обострения. Выполняю все назначения врача, но облегчение бывает только временное. Было 2 раза кесарево сечение, теперь сильно мучают спайки, болит живот. Может, есть рецепты от спаек? Очень много денег уходит на аптеку, а у меня 4 деток: 4,5 года, 3 и 2 года, 10 месяцев. Детки слабые, постоянно болеют простудами, ангиной. Может, для них есть советы? Очень прошу, помогите советами, рецептами. Надежда только на вас, добрых и отзывчивых людей.

Адрес: Хваль Анне Алексеевне, 347872, Ростовская обл., г. Гуково-2, ул. Колодезная, д. 8

ЭПИЛЕПСИЯ ИЗМУЧИЛА

Мне 36 лет, болею эпилепсией. Раньше были приступы только ночью, а вот теперь и днем. Дали инвалидность 2-й группы. Я уже измучился от этой страшной болезни. Очень прошу, напишите, где и как можно от нее избавиться.

Адрес: Жиделеву Павлу Александровичу, 633244, Новосибирская обл., Искитимский р-н, с. Быстровка, ул. Новая, д. 5, кв. 2

ФИБРОЗНО-КИСТОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

Прошу откликнуться милых женщин, которые вылечили фиброзно-кистозную мастопатию. Болею уже 7 лет. Пила много лекарств, но ничего не помогло.

Адрес: Нилоговой Ольге, 624440, Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Радищева, д. 12, кв. 55. Тел. 8-904-384-45-31

У РЕБЕНКА ГИДРОЦЕФАЛИЯ

Мне 26 лет, вдова, воспитываю одна ребенка-инвалида. Ему 3 года, диагноз внутренняя гидроцефалия. Он разговаривает, адекватно все воспринимает, но из-за большой головы не ходит самостоятельно. Еще у него в голове киста. Я просто уже не знаю, что мне делать. Так хочется поставить сынишку на ноги! Люди добрые, подскажите, как его лечить, к кому обратиться? Ребенок у меня единственный. Дай вам Бог здоровья и счастья!

Адрес: Богдановой Ольге Васильевне, 456208, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Чкалова, д. 3, кв. 75. Тел. (дом.) 8-35136-66-29-63

ХОЧУ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННО

Мне 24 года, но вот, к несчастью, уже больное сердце, и врач говорит, что это навсегда. Но хотелось бы полноценно жить и работать! Год назад оказалось, что у меня нарушены функции желудочков, потом ЭКГ показала предсердный эктопический ритм. Может, и работа подорвала здоровье (я работала по 16 часов). Моя профессия мне очень нравится, я продавец, но вот здоровье подводит. Бывают обморочные состояния, когда трудно дышать, кончик языка бледнеет, начинается учащенное сердцебиение. Плюс к этому еще вегето-сосудистая дистония. Я пью травы, веду здоровый образ жизни, стараюсь есть только натуральные продукты, но все равно чувствую себя плохо. Мне очень нужна помощь знающих и добрых людей.

Адрес: Тухханен Оксане, 185030, Карелия, г. Петрозаводск, ул. Лизы Чайкиной, д. 9, кв. 56

КАК ЛЕЧИТЬ ВАРИКОЦЕЛЕ?

Мужу 53 года, у него с подросткового возраста после травмы варикоцеле (расширение вен семенного канатика). Раньше болезнь не беспокоила, поэтому он не лечился. А с недавнего времени изменился цвет спермы (красновато-коричневый), и муж говорит, что изредка бывают боли. Подскажите, пожалуйста, связано ли это с расширением вен? Что это за болезнь и как ее лечить?

Адрес: Юле, 198328, г. Санкт-Петербург, пр. Кузнецова, д. 30-9, кв. 76

ЛЕЧИМСЯ ЗА МНОГО КИЛОМЕТРОВ

Мне 48 лет, 5 лет назад поставили диагноз диффузный токсический зоб 2-й степени, увеличена щитовидная железа, узлов нет. Чем я только не лечилась! Так как в Елани не имеем эндокринолога, лечимся за много километров, в г. Михайловка, в диагностическом центре. Очень много истратила и трачу денег на лечение. Зрение мне повредила щитовидная железа, и сердцебиение из-за нее. Помогите вылечиться от этой болезни! Очень буду ждать вашей помощи.

Адрес: Коростелевой Галине Алексеевне, 403709, Волгоградская обл., Еланский р-н, п/о Алявы, ул. Степная, д. 43

РАЗБОЛЕЛАСЬ НА ПЕНСИИ

В 2005 году я ушла на пенсию по состоянию здоровья. У меня сахарный диабет 1-го типа, инсулинозависимый. Стала плохо себя чувствовать, начались головные боли, бессонница. Депрессия была такая, что белый свет не мил, все время плакала, и у меня заложило уши, появился шум в голове. Лечилась, стало лучше, но левое ухо плохо слышит. Уже 3 раза лежала в больнице, на ЛОР-отделении. Сосудорасширяющие уколы и капельницы не помогли, диагноз сенсорная тугоухость. Про эту болезнь я не слышала и не знаю, чем ее лечить. Если есть народные средства, подскажите, пожалуйста! Живу одна, и порой так плохо себя чувствую! Да еще давление внутричерепное мучает, сосудистая дистония. С большой надеждой буду ждать ответа. Все вам мира и счастья!

Адрес: Шальневой Елене Васильевне, 398037, г. Липецк, ул. Степанищева, д. 11, кв. 110

КОВАРНАЯ МИАСТЕНИЯ

К вам обращается пенсионерка, мне 70 лет. Ко всем моим болезням сердца, почек, печени, щитовидной железы прибавилась еще коварная миастения. Закрывается веко правого глаза, плохо двигается язык (трудно разговаривать и жевать). Лежала в больнице, но улучшений нет. А лекарства отрицательно сказываются на почках (боли в области почек и недостаточное мочеиспускание, хотя сильная потливость). Очень хотелось бы получить советы от тех, кому удалось справиться с этим недугом – миастеническим синдромом. Помогите ради Бога грешной рабе Раисе!

Адрес: Феоктистовой Раисе Павловне, 390026, г. Рязань, ул. Гагарина, д. 82, кв. 64. Тел. (дом.) 8 (4912) 92-24-19

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 14.10.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 645 000 экз.
Заказ № ТД-3741 Цена свободная

